

Master Privato

Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Privato

Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » 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 di studio

pag. 32

07

Titolo

pag. 42

01

Presentazione

In ambito sportivo, uno degli aspetti più fondamentali è quello della nutrizione, soprattutto per le persone che svolgono attività fisiche frequenti o ad alta intensità. La sua importanza è tale che sono necessari molti professionisti con conoscenze specifiche e avanzate in questo campo, per aiutare a massimizzare le prestazioni sportive e il corretto recupero degli atleti. Per questo motivo TECH ha sviluppato un programma che mira a fornire agli studenti una conoscenza completa e competenze precise sulla fisiologia muscolare e metabolica, condizioni estreme o nutrizione in atleti paralimpici. Tutto questo, in una modalità online che dà piena libertà allo studente di combinare i suoi studi con altri impegni quotidiani.



“

Grazie a questo programma completo in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche potrai acquisire conoscenze specializzate e avanzate in Nutrizione in popolazioni specifiche”

Un fisioterapista deve conoscere a fondo le caratteristiche degli alimenti e la nutrizione adeguata per ogni tipo di sforzo. Gli atleti con situazioni particolari possono spesso trovarsi trascurati a causa della mancanza di conoscenze da parte del professionista che li segue. Tale realtà provoca la necessità di esperti in Nutrizione Sportiva per categorie specifiche con competenze profonde, aggiornate e precise nella materia.

Questo è il motivo per cui TECH ha progettato un Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche con il quale cerca di fornire agli studenti competenze con le quali affrontare il loro lavoro in questo campo con la massima efficienza e con il miglior risultato possibile per questi atleti con situazioni speciali. Questo, attraverso un programma che approfondisce argomenti come la bioenergetica mista delle fibre muscolari, il monitoraggio dello sportivo, i limitanti del rendimento, lo sportivo diabetico, l'atleta paralimpico, ecc. Inoltre, alcuni di questi contenuti saranno affrontati da un prestigioso Direttore Ospite Internazionale. Questo esperto impartirà *Master class* per approfondire gli aspetti più innovativi.

Tutto questo, in una comoda modalità online che dà totale libertà allo studente per organizzare i suoi studi e i suoi orari, senza interferenze con le altre attività e gli impegni quotidiani. Inoltre, con la completa disponibilità di materiali didattici che rappresentano un'opportunità unica per accedere a contenuti completi, aggiornati e precisi, da qualsiasi dispositivo con connessione internet.

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche** 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 Sportiva per Categorie Specifiche
- ♦ 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 è posta 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



Impara con il supporto di un Direttore Ospite Internazionale, che ha una lunga carriera in Nutrizione Sportiva e sarà incaricato di insegnare 10 Master class"

“

Potenzia il tuo profilo e accedi a una posizione di prestigio nel mercato del lavoro, migliorando le tue competenze in Nutrizione della donna sportiva”

Acquisisci nuove competenze in materia di requisiti energetici e idratazione negli atleti paralimpici.

Approfondisci le esigenze delle Categorie 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.



02 Obiettivi

L'obiettivo di questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche è quello di fornire agli studenti competenze e competenze avanzate con cui essere in grado di svolgere il loro lavoro in questo campo con la massima efficienza possibile e sapendo 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 darti gli strumenti necessari per raggiungere il successo nella tua professione"



Obiettivi generali

- ♦ Padroneggiare la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e amatoriali 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 approfondita 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 il suo coinvolgimento 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



Raggiungerai i tuoi obiettivi grazie agli strumenti migliori e alle ultime novità in materia di Nutrizione Sportiva"



Obiettivi specifici

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

- ◆ Approfondire la struttura del muscolo scheletrico
- ◆ Approfondire la funzione del muscolo scheletrico
- ◆ Approfondire gli automatismi più importanti 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. Atleti paralimpici

- ♦ 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. Fasi diverse o categorie specifiche

- ♦ Spiegare le caratteristiche fisiologiche particolari da prendere in considerazione nell'approccio nutrizionale di diversi gruppi di persone
- ♦ Comprendere a fondo i fattori esterni e interni che influenzano l'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 si rivolge sarà in grado di identificare e risolvere i problemi relativi alla sua area di competenza, con la massima qualità nei suoi lavori. In questo modo, attraverso questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche, lo studente sarà in grado di affrontare un futuro promettente in tale settore, con il supporto dei migliori esperti in Nutrizione.



“

Dopo aver completato questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche ti posizionerai in modo prominente nel 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, in modo
rapido e in una modalità 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 nelle sue implicazioni per lo 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

La direzione e il personale docente di questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche sono composti da eminenti professionisti che fanno parte del team di esperti di TECH. Questi specialisti hanno apportato la loro esperienza e competenza per creare un programma completamente aggiornato e che offre un'opportunità unica nel mercato accademico.





77 kg

“

Trionfa nel campo della Nutrizione Sportiva, con i migliori e con le conoscenze di un esperto in materia"

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** dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un traguardo che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la sua laurea, Jamie Meeks ha continuato la sua istruzione presso l'Università di 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 impegno instancabile 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 di Nutrizione Sportiva** nella storia del dipartimento atletico della Louisiana State University. Lì, ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze alimentari degli atleti e istruirli sull'importanza di un'alimentazione corretta per la **prestazione ottimale**.

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

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. A questo proposito, è anche membro dell'**Accademia di Nutrizione e Dietetica** e dell'**Associazione di Dietisti Sportivi e Professionali**.



Dott.ssa Meeks, Jamie

- ♦ Direttrice della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- ♦ Coordinatrice di Nutrizione Sportiva alla Louisiana State University
- ♦ Dietista registrata presso l'Accademia di Nutrizione e Dietetica
- ♦ Specialista certificata in dietetica sportiva
- ♦ Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio dalla Louisiana State University
- ♦ Laurea in Dietetica presso la Louisiana State University
- ♦ 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 con i migliori
professionisti al 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 di Murcia
- ♦ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica, Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ♦ Master in Nutrizione Clinica, Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ♦ Accademico, Accademia Spagnola di Nutrizione e Dietetica (AEND)

Personale docente

Dott.ssa Ramírez Munuera, Marta

- ♦ Nutrizionista Sportiva esperta in Sport di Forza
- ♦ Nutrizionista M10 Health and Fitness Centro Salute e Sport
- ♦ Nutrizionista, Mario Ortiz Nutrición
- ♦ 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 di Murcia
- ♦ Master in Nutrizione applicata all'Attività Fisica e allo Sport Università Cattolica San Antonio di Murcia

Dott. Arcusa Saura, Raúl

- ♦ Nutrizionista Club Sportivo Castellón
- ♦ Nutrizionista in diversi club semiprofessionistici di Castellón
- ♦ Ricercatore, Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ♦ Docente di corsi pre e post-laurea
- ♦ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ♦ Master Universitario 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
- ◆ 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 il contenuto di questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche sono stati progettati dai professionisti di riferimento che compongono il team di esperti in Nutrizione Sportiva di TECH. Hanno creato materiali didattici unici e all'altezza delle più alte aspettative, per formare un programma completo, aggiornato e pratico. Il tutto basato sulla metodologia pedagogica più efficace, il *Relearning* di TECH.

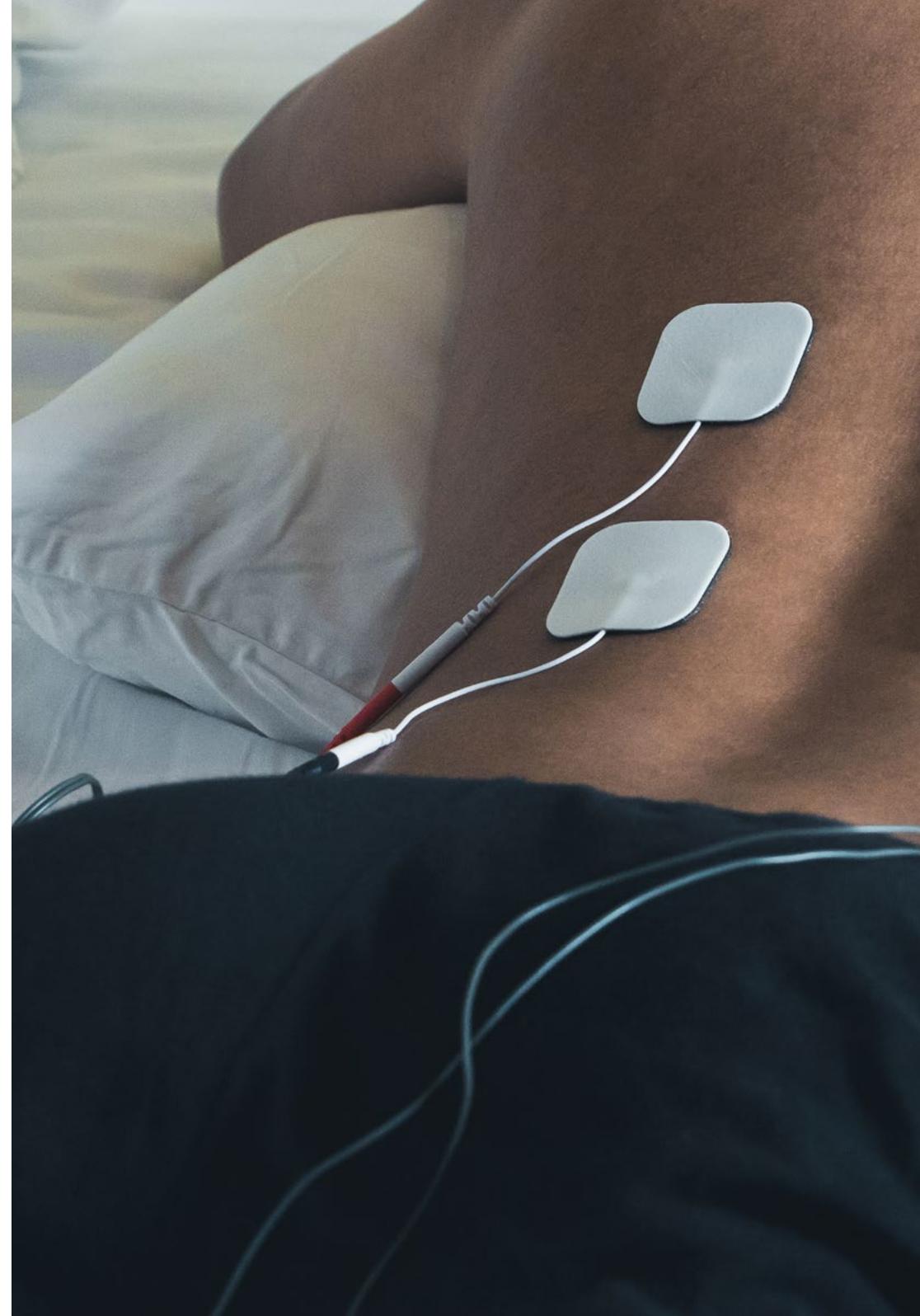


“

Un piano di studi basato sulla metodologia pedagogica più efficiente, il Relearning, che garantisce una naturale e progressiva assimilazione 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 in acqua (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. Allenamento
 - 3.5.1. Forza
 - 3.5.2. Resistenza
- 3.6. Composizione corporea
 - 3.6.1. Nuoto
 - 3.6.2. Pallanuoto
- 3.7. Pre-competizione
 - 3.7.1. 3 ore prima
 - 3.7.2. 1 ore 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. Competizioni invernali nella storia
 - 4.1.2. Concorsi 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. Vegetarianismo 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. Integrazione 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. Atleti paralimpici

- 7.1. Classificazione e categorie negli atleti paralimpici
 - 7.1.1. Chi è un atleta paralimpico?
 - 7.1.2. Come sono classificati gli atleti paralimpici?
- 7.2. Scienza dello sport negli atleti paralimpici
 - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 7.2.2. Biomeccanica
 - 7.2.3. Psicologia
- 7.3. Fabbisogno energetico e idratazione negli atleti paralimpici
 - 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 atleti paralimpici 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 dagli atleti paralimpici
 - 7.9.2. Carenze di micronutrienti negli atleti paralimpici
- 7.10. Aiuti ergogenici
 - 7.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti paralimpici
 - 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. Competizioni
 - 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 di 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. Pre-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. Fasi diverse o categorie specifiche

- 9.1. Nutrizione nelle donne sportive
 - 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. Integrazione interessante nello sportivo 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 di studio

TECH è la prima università al mondo che combina la metodologia dei **case studies** con il **Relearning**, un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione diretta.

Questa strategia dirompente è stata concepita per offrire ai professionisti l'opportunità di aggiornare le conoscenze e sviluppare competenze in modo intensivo e rigoroso. Un modello di apprendimento che pone lo studente al centro del processo accademico e gli conferisce tutto il protagonismo, adattandosi alle sue esigenze e lasciando da parte le metodologie più convenzionali.



“

TECH ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera"

Lo studente: la priorità di tutti i programmi di TECH

Nella metodologia di studio di TECH lo studente è il protagonista assoluto. Gli strumenti pedagogici di ogni programma sono stati selezionati tenendo conto delle esigenze di tempo, disponibilità e rigore accademico che, al giorno d'oggi, non solo gli studenti richiedono ma le posizioni più competitive del mercato.

Con il modello educativo asincrono di TECH, è lo studente che sceglie il tempo da dedicare allo studio, come decide di impostare le sue routine e tutto questo dalla comodità del dispositivo elettronico di sua scelta. Lo studente non deve frequentare lezioni presenziali, che spesso non può frequentare. Le attività di apprendimento saranno svolte quando si ritenga conveniente. È lo studente a decidere quando e da dove studiare.

“

*In TECH NON ci sono lezioni presenziali
(che poi non potrai mai frequentare)”*



I piani di studio più completi a livello internazionale

TECH si caratterizza per offrire i percorsi accademici più completi del panorama universitario. Questa completezza è raggiunta attraverso la creazione di piani di studio che non solo coprono le conoscenze essenziali, ma anche le più recenti innovazioni in ogni area.

Essendo in costante aggiornamento, questi programmi consentono agli studenti di stare al passo con i cambiamenti del mercato e acquisire le competenze più apprezzate dai datori di lavoro. In questo modo, coloro che completano gli studi presso TECH ricevono una preparazione completa che fornisce loro un notevole vantaggio competitivo per avanzare nelle loro carriere.

Inoltre, potranno farlo da qualsiasi dispositivo, pc, tablet o smartphone.

“

Il modello di TECH è asincrono, quindi ti permette di studiare con il tuo pc, tablet o smartphone dove, quando e per quanto tempo vuoi”

Case studies o Metodo Casistico

Il Metodo Casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 per consentire agli studenti di Giurisprudenza non solo di imparare le leggi sulla base di contenuti teorici, ma anche di esaminare situazioni complesse reali. In questo modo, potevano prendere decisioni e formulare giudizi di valore fondati su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Con questo modello di insegnamento, è lo studente stesso che costruisce la sua competenza professionale attraverso strategie come il *Learning by doing* o il *Design Thinking*, utilizzate da altre istituzioni rinomate come Yale o Stanford.

Questo metodo, orientato all'azione, sarà applicato lungo tutto il percorso accademico che lo studente intraprende insieme a TECH. In questo modo, affronterà molteplici situazioni reali e dovrà integrare le conoscenze, ricercare, argomentare e difendere le sue idee e decisioni. Tutto ciò con la premessa di rispondere al dubbio di come agirebbe nel posizionarsi di fronte a specifici eventi di complessità nel suo lavoro quotidiano.



Metodo Relearning

In TECH i *case studies* vengono potenziati con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il *Relearning*.

Questo metodo rompe con le tecniche di insegnamento tradizionali per posizionare lo studente al centro dell'equazione, fornendo il miglior contenuto in diversi formati. In questo modo, riesce a ripassare e ripete i concetti chiave di ogni materia e impara ad applicarli in un ambiente reale.

In questa stessa linea, e secondo molteplici ricerche scientifiche, la ripetizione è il modo migliore per imparare. Ecco perché TECH offre da 8 a 16 ripetizioni di ogni concetto chiave in una stessa lezione, presentata in modo diverso, con l'obiettivo di garantire che la conoscenza sia completamente consolidata durante il processo di studio.

Il Relearning ti consentirà di apprendere con meno sforzo e più rendimento, coinvolgendoti maggiormente nella specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando opinioni: un'equazione diretta al successo.



Un Campus Virtuale 100% online con le migliori risorse didattiche

Per applicare efficacemente la sua metodologia, TECH si concentra sul fornire agli studenti materiali didattici in diversi formati: testi, video interattivi, illustrazioni, mappe della conoscenza, ecc. Tutto ciò progettato da insegnanti qualificati che concentrano il lavoro sulla combinazione di casi reali con la risoluzione di situazioni complesse attraverso la simulazione, lo studio dei contesti applicati a ogni carriera e l'apprendimento basato sulla ripetizione, attraverso audio, presentazioni, animazioni, immagini, ecc.

Le ultime prove scientifiche nel campo delle Neuroscienze indicano l'importanza di considerare il luogo e il contesto in cui si accede ai contenuti prima di iniziare un nuovo apprendimento. Poter regolare queste variabili in modo personalizzato favorisce che le persone possano ricordare e memorizzare nell'ippocampo le conoscenze per conservarle a lungo termine. Si tratta di un modello denominato *Neurocognitive context-dependent e-learning*, che viene applicato in modo consapevole in questa qualifica universitaria.

Inoltre, anche per favorire al massimo il contatto tra mentore e studente, viene fornita una vasta gamma di possibilità di comunicazione, sia in tempo reale che differita (messaggistica interna, forum di discussione, servizio di assistenza telefonica, e-mail di contatto con segreteria tecnica, chat e videoconferenza).

Inoltre, questo completo Campus Virtuale permetterà agli studenti di TECH di organizzare i loro orari di studio in base alla loro disponibilità personale o agli impegni lavorativi. In questo modo avranno un controllo globale dei contenuti accademici e dei loro strumenti didattici, il che attiva un rapido aggiornamento professionale.



La modalità di studio online di questo programma ti permetterà di organizzare il tuo tempo e il tuo ritmo di apprendimento, adattandolo ai tuoi orari"

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

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e 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'assimilazione di idee e concetti è resa più facile ed efficace, grazie all'uso di situazioni nate dalla realtà.
4. La sensazione di efficienza dello sforzo investito diventa uno stimolo molto importante per gli studenti, che si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

La metodologia universitaria più apprezzata dagli studenti

I risultati di questo innovativo modello accademico sono riscontrabili nei livelli di soddisfazione globale degli studenti di TECH.

La valutazione degli studenti sulla qualità dell'insegnamento, la qualità dei materiali, la struttura del corso e i suoi obiettivi è eccellente. A conferma di ciò, l'istituto è diventato il migliore valutato dai suoi studenti sulla piattaforma di recensioni Trustpilot, ottenendo un punteggio di 4,9 su 5.

Accedi ai contenuti di studio da qualsiasi dispositivo con connessione a Internet (computer, tablet, smartphone) grazie al fatto che TECH è aggiornato sull'avanguardia tecnologica e pedagogica.

Potrai imparare dai vantaggi dell'accesso a ambienti di apprendimento simulati e dall'approccio di apprendimento per osservazione, ovvero Learning from an expert.



In questo modo, il miglior materiale didattico sarà disponibile, preparato con attenzione:



Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati dagli specialisti che impartiranno il corso, appositamente per questo, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la nostra modalità di lavoro online, impiegando le ultime tecnologie che ci permettono di offrirti una grande qualità per ogni elemento che metteremo al tuo servizio.



Capacità e competenze pratiche

I partecipanti svolgeranno attività per sviluppare competenze e abilità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve possedere nel mondo globalizzato in cui viviamo.



Riepiloghi interattivi

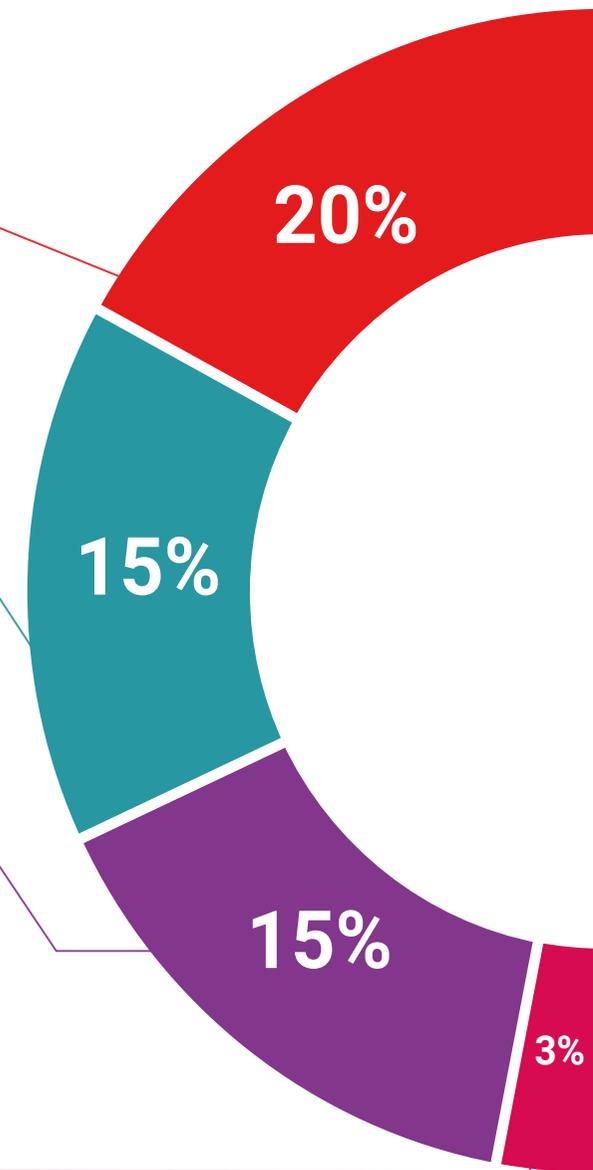
Presentiamo i contenuti in modo accattivante e dinamico tramite strumenti multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso, guide internazionali... Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Case Studies

Completerai una selezione dei migliori *case studies* in materia. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma. Lo facciamo su 3 dei 4 livelli della Piramide di Miller.



Master class

Esistono prove scientifiche sull'utilità d'osservazione di terzi esperti. Il cosiddetto *Learning from an Expert* rafforza le conoscenze e i ricordi, e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH offre i contenuti più rilevanti del corso sotto forma di schede o guide rapide per l'azione. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare a progredire nel tuo 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 la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

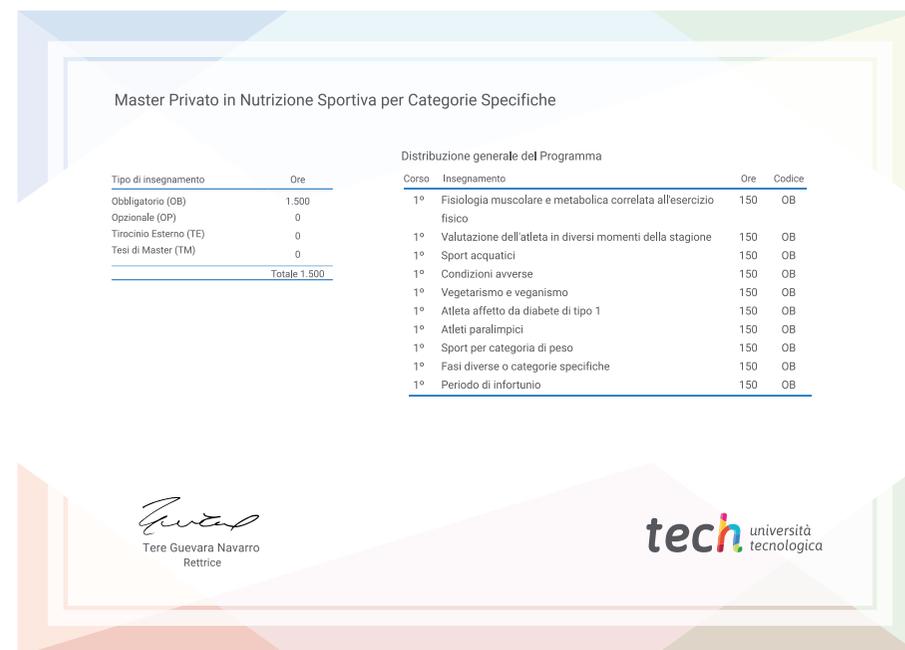
Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**



*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

Master Privato

Nutrizione Sportiva per
Categorie Specifiche

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Master Privato

Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

Approvato dall'NBA

