

# Corso Universitario

## Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Infermieristica





**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Infermieristica

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

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

# 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

L'alimentazione gioca un ruolo chiave nelle prestazioni sportive, essendo un fattore determinante per gli individui per raggiungere il loro massimo potenziale atletico e ottimizzare il recupero post-allenamento. In questo senso, la Valutazione Nutrizionale dello Sportivo emerge come uno strumento essenziale per gli infermieri, poiché permette loro di effettuare una valutazione approfondita delle esigenze dietetiche individuali. Tuttavia, gli specialisti devono acquisire competenze cliniche avanzate per implementare strategie alimentari personalizzate in grado di migliorare la salute dei loro pazienti. Per rispondere a questa esigenza, TECH sviluppa un programma pionieristico focalizzato sull'analisi nutrizionale degli atleti in diversi momenti della stagione. Inoltre, si impartisce su un comodo formato online per adattarsi agli impegni dei professionisti.



MI =  $\frac{\text{Weig}}{\text{Heig}}$

ght  

---

ght<sup>2</sup>

Underwe  
Ideal B  
Over  
O

“

*Attraverso questo Corso Universitario, basato sul Relearning, padroneggerai le tecniche di valutazione nutrizionale più innovative e progetterai piani dietetici adattati alle esigenze individuali degli sportivi"*

Recenti ricerche condotte dalla comunità scientifica confermano l'importanza della valutazione nutrizionale degli atleti nell'ottimizzazione delle prestazioni atletiche e nella prevenzione degli infortuni in tutte le discipline sportive. In questa linea, i professionisti dell'Infermieristica si trovano ad affrontare diverse sfide per quanto riguarda il sostegno nutrizionale di queste persone. Per esempio, ogni atleta ha esigenze nutrizionali, metabolismo, preferenze alimentari e obiettivi sportivi diversi. Di conseguenza, gli specialisti devono adattare i piani nutrizionali a queste particolarità attraverso un approccio altamente personalizzato.

Con l'obiettivo di aiutarli a superare queste sfide, TECH implementa un innovativo e completo Corso Universitario in Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Infermieristica. Il piano di studi si concentrerà sull'analisi di aspetti come la valutazione antropometrica, la composizione corporea o il profilo ISAK. In questo modo, gli studenti avranno un quadro completo dello stato di salute degli atleti. A questo proposito, i materiali didattici approfondiranno le esigenze nutrizionali degli atleti durante le diverse fasi della stagione (come pre-stagione, tornei, viaggi o periodi di transizione). In questo modo, i professionisti assicureranno che questi utenti ricevano l'apporto calorico e proteico necessario per avere energia per la realizzazione dell'esercizio. Va sottolineato che il programma avrà la collaborazione di una nota Direttrice Ospite Internazionale, che impartirà una masterclass dove fornirà gli strumenti di ultima generazione per il monitoraggio della valutazione dietetica.

Inoltre, questo titolo universitario sarà impartito in modo 100% online, senza orari o programmi di valutazione continui. Ogni infermiere avrà la possibilità di accedere ai contenuti in modo libero, a seconda della propria disponibilità e in qualsiasi momento delle 24 ore del giorno. Inoltre, il metodo dirompente del *Relearning* creato da TECH permetterà agli specialisti di assimilare i contenuti in modo naturale, progressivo ed efficiente. In questo modo, non dovranno investire lunghe ore allo studio o alla memorizzazione.

Questo **Corso Universitario in Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Infermieristica** 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
- ♦ La sua 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



*Una prestigiosa Direttrice Ospite Internazionale offrirà una rigorosa Masterclass per introdurvi agli ultimi progressi nella Valutazione Nutrizionale degli atleti"*

“

*Approfondirai le specificità del Doping e della lista WADA per proteggere la salute degli atleti e aiutarli a mantenere la loro integrità"*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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.

*Vuoi incorporare nella tua pratica clinica gli strumenti più sofisticati di monitoraggio dello stato nutrizionale? Completalo con questo programma completo.*

*La metodologia in modalità 100% online di TECH ti permetterà di aggiornare le tue conoscenze senza interrompere il tuo lavoro professionale.*



# 02

## Obiettivi

Una volta terminato questo programma universitario, i professionisti dell'Infermieristica si distingueranno per la loro profonda conoscenza dei fondamenti della Nutrizione Sportiva e la sua rilevanza sia per migliorare le prestazioni sportive che la salute degli atleti. Allo stesso tempo, gli studenti effettueranno valutazioni nutrizionali complete per identificare possibili carenze alimentari nei loro pazienti. In questo senso, gli specialisti svilupperanno abilità cliniche per progettare regimi dietetici individualizzati che ottimizzano le prestazioni sportive, il recupero e il benessere degli atleti (considerando le loro esigenze specifiche, restrizioni alimentari o obiettivi).



“

*Acquisirai competenze avanzate per individuare le esigenze nutrizionali specifiche degli sportivi in funzione della sua età, sesso e livello di attività fisica”*



## Obiettivi generali

---

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





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Effettuare l'interpretazione biochimica per individuare deficit nutrizionali o stati di sovraccarico
- ◆ Effettuare l'interpretazione dei diversi metodi di composizione corporea, per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adatti allo sport praticato
- ◆ Effettuare il monitoraggio dell'atleta durante la stagione
- ◆ Eseguire la pianificazione dei periodi stagionali in base delle sue esigenze



*TECH mette a tua disposizione riassunti interattivi, letture specialistiche e infografiche per farti facilmente arrivare all'avanguardia delle ultime tecniche in Valutazione Nutrizionale dello Sportivo"*

# 03

## Direzione del corso

La massima premessa di TECH sta nel mettere a disposizione di tutti gli studenti i percorsi accademici più completi e aggiornati. Per questo l'istituzione effettua un minuzioso processo di selezione per formare i suoi docenti didattici. Per questo Corso Universitario, è stato fatto con i servizi di veri e propri riferimenti nel campo della Nutrizione e Dietetica. Questi specialisti si distinguono per la loro conoscenza approfondita della materia e per la loro vasta esperienza professionale in questo settore. Di conseguenza, hanno sviluppato contenuti didattici di prim'ordine, adattati alle esigenze dell'attuale mercato del lavoro.



“

*Il personale docente, composto da specialisti in Nutrizione e Dietetica, ha progettato ore di contenuti aggiuntivi per approfondire ogni sezione del programma in modo personalizzato”*

## Direttrice Ospite Internazionale

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

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

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

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

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



## Dott.ssa Meeks, Jamie

- Direttrice di Nutrizione Sportiva, NFL New Orleans Saints, Louisiana, USA
- Coordinatrice di Nutrizione Sportiva presso l'Università Statale di Louisiana
- Dietista registrata dall'Accademia di Nutrizione e Dietetica
- Specialista certificata in dietetica dello sport
- Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio presso l'Università Statale della Louisiana
- Laurea in Dietetica presso l'Università Statale della Louisiana
- Membro di: Associazione dei dietisti sportivi collegiali e professionali, gruppo di pratica dietetica di nutrizione sportiva cardiovascolare e di benessere

“

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

## Direzione



### Dott. Marhuenda Hernández, Javier

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



# 04

## Struttura e contenuti

Grazie a questa qualifica, gli infermieri avranno una solida comprensione dei principi della nutrizione sportiva, nonché della sua importanza nelle prestazioni atletiche e nella salute generale. L'itinerario accademico approfondirà temi fondamentali come la valutazione biochimica, la composizione corporea o i marcatori di sovrallenamento. Inoltre, l'agenda approfondirà diversi periodi di atleti (come la pre-stagione, stagione competitiva o periodo delle vacanze) in modo che gli studenti adattarsi alle esigenze dietetiche specifiche in ogni fase. In questo modo, professionisti svilupperanno competenze avanzate per progettare programmi nutrizionali che garantiscano l'apporto calorico e proteico dei loro pazienti.



“

*Imparerai a conoscere le linee guida dietetiche raccomandate per gli atleti in diversi contesti, dalla preparazione per le gare o il recupero alla prevenzione degli infortuni”*

## Modulo 1. Valutazione 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





“

*Un piano di studi progettato da specialisti con contenuti di alta qualità è fondamentale per migliorare con successo le tue competenze cliniche. Iscriviti ora e migliora la tua carriera di infermiere!”*

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 Nursing School applichiamo il Metodo Casistico

In una data situazione concreta, cosa dovrebbe fare un professionista? 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 professionisti imparano meglio, in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Con TECH l'infermiere sperimenta 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 professionale infermieristica.

“

*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. 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 incorporato nelle abilità pratiche che permettono al professionista in infermieristica di integrare al meglio le sue conoscenze in ambito ospedaliero o in assistenza primaria.
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.



*L'infermiere 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 più di 175.000 infermieri con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni indipendentemente dal carico pratico. 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 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 infermieristica in video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia delle tecniche infermieristiche 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 esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Lecture 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. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### 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 in Infermieristica garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

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

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 lingu

**tech** università  
tecnologica

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

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

# Corso Universitario

## Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Infermieristica

