

Master Privato

Nutrizione Sportiva Terapeutica

Approvato dall'NBA





tech universidad
tecnológica

Master Privato Nutrizione SportivaTerapeutica

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/master/master-nutrizione-sportiva-terapeutica

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 22

06

Metodologia

pag. 30

07

Titolo

pag. 38

01

Presentazione

Al giorno d'oggi è necessario che i medici abbiano una solida base in nutrizione e che siano costantemente aggiornati per essere in grado di dare consigli corretti e indirizzare i loro pazienti, quando necessario. Con questo programma intensivo otterrai le conoscenze e le competenze necessarie per apportare modifiche alla dieta, che avranno un impatto positivo sugli atleti, a seconda di ogni situazione clinica.



“

Il ruolo dei medici nell'ambito sportivo è fondamentale per la consulenza nutrizionale delle persone che desiderano migliorare la loro salute e praticare attività fisica"

I professionisti medici devono aggiornare le proprie conoscenze in materia di nutrizione per fissare le migliori raccomandazioni dietetiche volte a prevenire le malattie e promuovere una salute ottimale negli atleti con condizioni speciali. La scelta adeguata degli alimenti, stabilendo una dieta varia, equilibrata e in quantità sufficiente permetterà il corretto sviluppo dell'individuo.

Il Master Privato, sviluppato con le ultime tecnologie educative, ha un contenuto multimediale che aiuta ad acquisire le conoscenze che vengono impartite. Allo stesso tempo, permetterà allo studente di imparare in modo localizzato e contestuale, all'interno di un ambiente simulato che consentirà uno studio incentrato sulla risoluzione di problemi reali.

Questo Master Privato si concentra sugli aspetti che vengono studiati meno durante i corsi di laurea, permettendo di ampliare le conoscenze necessarie per lavorare con una vasta gamma di atleti e per soddisfare le loro esigenze nutrizionali. All'interno di questo Master Privato troviamo un personale docente di altissimo livello, costituito da professionisti strettamente legati alla nutrizione sportiva che si distinguono nel loro campo e che guidano linee di ricerca e lavoro sul campo, così come specialisti riconosciuti da società di riferimento e Università prestigiose.

Trattandosi di un programma online, lo studente non è condizionato da orari fissi o dalla necessità di spostarsi in una sede fisica, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, combinando il suo lavoro o la sua vita personale con quella accademica.

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva Terapeutica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del corso sono:

- ◆ I contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici in base ai quali sono stati concepiti forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ◆ Un sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni in merito a problemi di alimentazione di un paziente
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Immergiti nello studio di questo completissimo Master Privato e migliora le tue competenze nella consulenza nutrizionale per sportivi"

“

Questo Master Privato è il miglior investimento nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre ad innovare le tue conoscenze in Nutrizione Sportiva, otterrai una qualifica di master rilasciata da TECH Università Tecnologica”

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti in Medicina, 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 progettazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. A tale fine, il professionista disporrà di un innovativo sistema di video interattivi creati da rinomati esperti in Nutrizione Sportiva, che possiedono un'ampia esperienza nell'insegnamento.

Il master permette di fare pratica in ambienti simulati, che forniscono un apprendimento coinvolgente programmato per la formazione in situazioni reali.

Imparerai a elaborare le diete più adatte a ogni tipo di atleta e a consigliare i prodotti più adatti alle sue esigenze fisiche.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico e pratico, in modo che il professionista possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso lo studio della nutrizione sportiva.



“

Questo programma di aggiornamento darà un senso di sicurezza nel tuo esercizio professionale quotidiano e ti aiuterà a crescere personalmente e professionalmente”



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 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
- ◆ Lavorare in un contesto multidisciplinare
- ◆ Gestire le 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 ad aggiornarsi e imparare nel campo della nutrizione sportiva sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti del programma sia in modo autonomo
- ◆ 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 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



Obiettivi specifici

Modulo 1. Fisiologia muscolare e metabolica legata 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

- ◆ Interpretare la biochimica per individuare deficit nutrizionali o stati di sovrallenamento
- ◆ Interpretare i diversi metodi di composizione corporea per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adeguati allo sport praticato
- ◆ Monitorare l'atleta durante tutta la stagione
- ◆ Pianificare periodi stagionali secondo le tue 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 estreme

- ◆ 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 individuale 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 diabetico 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 con 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. Nutrizione nei para-atleti

- ◆ 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 popolazioni 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



Il nostro obiettivo è raggiungere l'eccellenza accademica in modo che anche tu possa raggiungerla"

03

Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato in Nutrizione Sportiva Terapeutica, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa.



“

*Questo programma ti permetterà di
acquisire le competenze necessarie per
essere più efficace nel tuo lavoro quotidiano”*



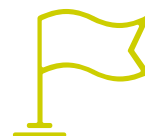
Competenze generali

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

“

*Una specializzazione unica
che ti permetterà di acquisire
una preparazione avanzata
per svilupparti in questo
campo altamente competitivo”*





Competenze specifiche

- ◆ Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ◆ Gestire le 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 sportivi
- ◆ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici

04

Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperto in Nutrizione Sportiva, gode di un ampio prestigio nella professione, si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutare gli studenti a dare un impulso alla loro professione. A tal fine, ha elaborato questo Master Privato con recenti aggiornamenti in materia che ti permetteranno di accrescere le tue competenze in questo settore.



“

*Impara dai migliori
professionisti e diventa anche
tu un nutrizionista di successo”*

International Guest Director

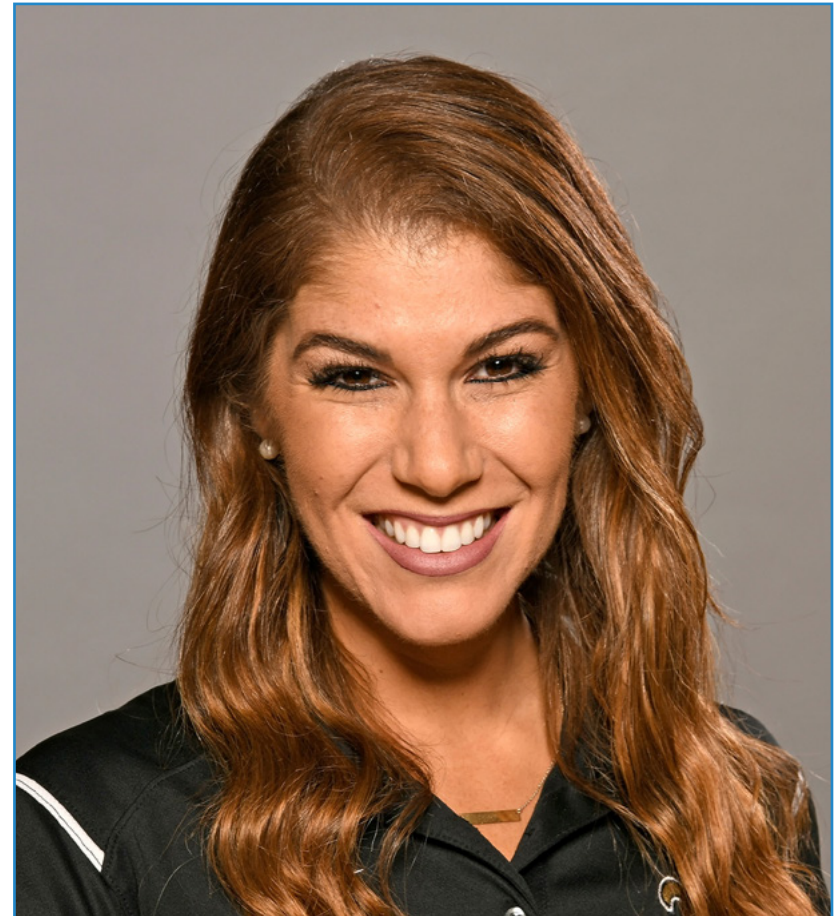
Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla Nutrizione Sportiva. Dopo essersi laureata alla Louisiana State University, si è subito distinto. Il suo talento e il suo impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso premio Young Dietist of the Year dall'Associazione 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 Kinesologia 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 Jamie Meeks

- ♦ 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

“

Thanks to TECH, you will be able to learn with the best professionals in the world”

Direzione



Dott. Marhuenda Hernández, Javier

- ◆ Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Professore e ricercatore presso l'UCAM Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ◆ Specialista in Nutrizione
- ◆ Master in Nutrizione Clinica
- ◆ Laureato in Nutrizione

Professori

Dott. Arcusa, Raúl

- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Attualmente è dottorando nel Dipartimento di Farmacia dell'UCAM, nella linea di ricerca di Nutrizione e Stress Ossidativo, attività che combina con il suo lavoro come nutrizionista nella squadra giovanile del C.D. Castellón
- ◆ Possiede esperienza in diverse squadre di calcio della Comunità Valenciana, così come una vasta esperienza nella pratica clinica

Dott.ssa Montoya Castaño, Johana

- ◆ Dietista Nutrizionista nell'Università di Antioquia
- ◆ Master in Nutrizione per l'Attività Fisica e lo Sport presso l'UCAM Università Cattolica Sant'Antonio (Murcia)
- ◆ Laurea in Nutrizione Sportiva presso l'Università di Barcellona
- ◆ Membro della Rete DBSS, G-SE di Ricerca e Membro del Exercise and Sport Nutrition Laboratory e del Health and Kinesiology, Texas A&M University



Dott.ssa Ramírez, Marta

- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'Attività Fisica e allo Sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Ampia esperienza professionale sia in campo clinico che sportivo, dove lavora con atleti di triathlon, atletica, bodybuilding, crossfit, *powerlifting*, tra gli altri, specializzandosi negli sport di forza
- ◆ Esperienza come formatrice e relatrice in seminari, corsi, workshop e conferenze sulla nutrizione sportiva per dietisti-nutrizionisti, studenti di scienze della salute e la popolazione in generale, così come la formazione continua in nutrizione e sport in congressi, corsi e conferenze internazionali

“

Alimentazione e sport devono andare di pari passo, poiché è essenziale che lo sportivo acquisisca una dieta adeguata per aiutarlo a migliorare le sue prestazioni”

05

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da un team di professionisti consapevoli dell'importanza di una preparazione e un aggiornamento costanti al momento di svolgere il proprio lavoro e che si impegnano a impartire un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.





“

Questo Master Privato in Nutrizione Sportiva Terapeutica possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato”

Modulo 1. Fisiologia muscolare e metabolica legata 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 fosfagene
 - 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 orientamento
 - 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. Sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto, ecc.)
 - 3.2.2. Sport acquatici 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 degli 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. Prima della competizione
 - 3.7.1. 3 ore prima
 - 3.7.2. 1 ore prima
- 3.8. Prima della competizione
 - 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 estreme

- 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. Fatica
- 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. Fatica
 - 4.5.2. Indumenti
- 4.6. Caratteristiche di base nei climi freddi
 - 4.6.1. Freddo estremo
 - 4.6.2. Riduzione del VO₂max
- 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. Il principio del veganismo nello sport
 - 5.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 5.2. Diversi tipi di alimentazione naturista
 - 5.2.1. Sportivo vegano
 - 5.2.2. Sportivo 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
- 5.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 5.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 5.10.2. Ossalati

Modulo 6. Atleta diabetico 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. Ipglicemia, iperglicemia e regolazione del trattamento nutrizionale

- 6.3.2. Tempo di esercizio e assunzione di carboidrati
- 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 7. Para-atleti

- 7.1. Classificazione e categorie nei para-atleti
 - 7.1.1. Cos'è un para-atleta?
 - 7.1.2. Come sono classificati i para-atleti?
- 7.2. Scienza dello sport nei para-atleti
 - 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 para-sportivi 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 nei para-atleti 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 menomazioni intellettuali: sindrome di Down, autismo e sindrome di 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 Weak*
 - 8.6.2. Prima della pesata
- 8.7. Prima della competizione
 - 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 popolazioni 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. Disturbi del Comportamento Alimentare
- 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 anziani
 - 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



*Un'esperienza educativa unica,
chiave e decisiva per potenziare
il tuo sviluppo professionale"*

06

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***le Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés:

1. Les étudiants qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

Le professionnel apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe qui facilitent l'apprentissage immersif.



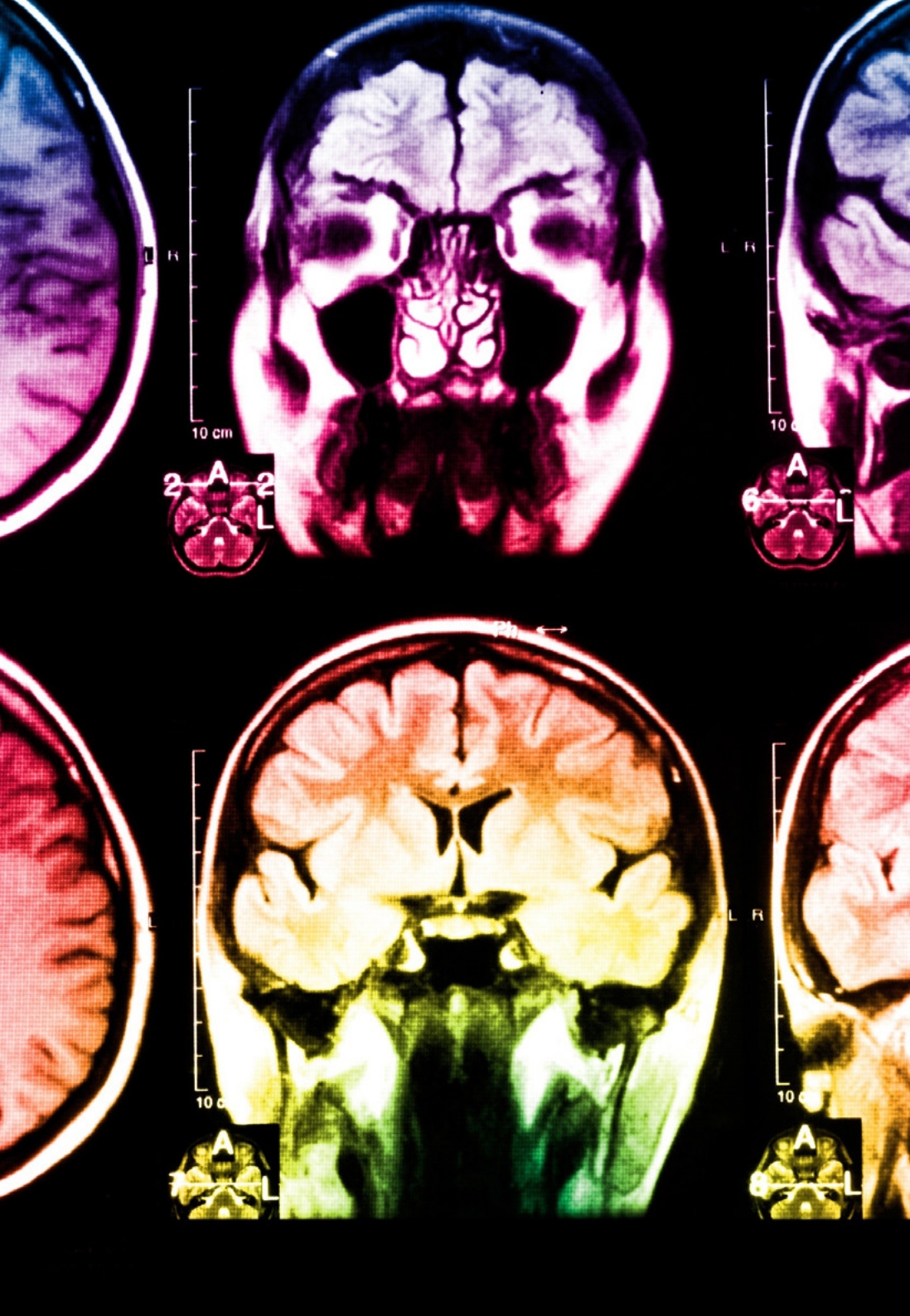
À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Techniques et procédures chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



07 Titolo

Il Master Privato in Nutrizione Sportiva Terapeutica garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a 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 Terapeutica** possiede il programma 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 Terapeutica**

N Ore Ufficiali: **1.500 O**

Approvato dall'NBA



tech università tecnologica

Conferisce il presente
DIPLOMA
a

Dott./Dott.ssa _____ con documento d'identità n° _____
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

MASTER PRIVATO
in
Nutrizione Sportiva Terapeutica

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 ore,
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

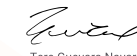

Tere Guevara Navarro
Rettrice

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: AFWOR0238 techitute.com/titolo

Master Privato in Nutrizione Sportiva Terapeutica

| 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 legata all'esercizio fisico | 150 | OB |
| 1° | Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione | 150 | OB |
| 1° | Sport acquatici | 150 | OB |
| 1° | Condizioni estreme | 150 | OB |
| 1° | Vegetarismo e veganismo | 150 | OB |
| 1° | Atleta diabetico di tipo 1 | 150 | OB |
| 1° | Para-atleti | 150 | OB |
| 1° | Sport per categoria di peso | 150 | OB |
| 1° | Differenti fasi o popolazioni specifiche | 150 | OB |
| 1° | Periodo di infortunio | 150 | OB |


Tere Guevara Navarro
Rettrice

tech università tecnologica

*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 lingua

tech universidad
tecnológica

Master Privato

Nutrizione Sportiva Terapeutica

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

Master Privato in Nutrizione Sportiva Terapeutica

Approvato dall'NBA

