

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 scelta
- » Esami: online

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

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 12

04

Direzione del corso

pag. 16

05

Struttura e contenuti

pag. 20

06

Metodologia

pag. 28

07

Titolo

pag. 36

01

Presentazione

Lo sport d'élite e lo sport amatoriale possono svolgersi in situazioni molto diverse, condizionando sia le condizioni fisiologiche che l'obiettivo nutrizionale durante lo sport. Questa preparazione è stata creata con l'obiettivo di formare professionisti di alto livello come specialisti all'interno di un gruppo multidisciplinare per massimizzare le prestazioni sportive e il corretto recupero.

L'obiettivo principale di questo programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico-pratico, affinché il nutrizionista sportivo sia in grado di apprendere e padroneggiare in modo pratico e rigoroso le diverse situazioni particolari che possono emergere dalla pratica sportiva.



“

Alimentazione e sport devono andare di pari passo, poichè è essenziale che lo sportivo segua una dieta adeguata che lo aiuti a migliorare le proprie prestazioni"

Durante la pratica sportiva sorgono diversi problemi che trovano origine o soluzione nell'alimentazione e nell'integrazione sportiva. Questa specializzazione insegnerà le diverse strategie per essere in grado di risolvere e anticipare i problemi che possono sorgere durante un evento o un allenamento. Inoltre, lo studente imparerà a risolvere i dubbi che possono sorgere quando ci si occupa del trattamento di atleti e a insegnare loro nel miglior modo possibile gli aspetti fondamentali della nutrizione sportiva.

Gli atleti con esigenze alimentari particolari possono spesso essere trascurati a causa della mancanza di conoscenze da parte dei professionisti che si occupano di loro, ed è per questo che questo programma prepara studenti in grado di lavorare come professionisti di riferimento nell'ambito della nutrizione sportiva incentrata su atleti in situazioni particolari.

Questa preparazione si concentra sugli aspetti meno approfonditi durante gli studi, permettendo di ampliare le conoscenze necessarie per coprire un ampio spettro di discipline sportive e per soddisfare le esigenze nutrizionali degli atleti.

All'interno di questo programma possiamo trovare un corpo docente di altissimo livello, composto da professionisti strettamente legati alla Nutrizione Sportiva che si distinguono nel loro campo e che conducono linee di ricerca e lavoro sul campo, oltre a specialisti riconosciuti provenienti da società leader e università prestigiose. I docenti di questo programma sono professionisti che cercano l'eccellenza nel loro insegnamento e lavoro, insegnando in centri universitari e lavorando con gli atleti per massimizzare le loro prestazioni.

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 contestuale e situato, all'interno di un ambiente simulato che fornisce una formazione incentrata sulla risoluzione di problemi reali.

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

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

- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni in merito a problemi di alimentazione di un paziente
- 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 portatile provvisto di connessione a internet



Conoscerai le diete più adatte per ogni tipo di atleta e sarai in grado di dare consigli più personalizzati"

“

Questo Master Privato può essere il miglior investimento che puoi fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche, otterrai una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica"

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti dell'area della nutrizione, 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. A tale fine, il professionista disporrà di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di riconosciuta fama nello Nutrizione Sportiva, che possiedono un'ampia esperienza nell'insegnamento.

Questo programma 100% online ti permetterà di combinare i tuoi studi con il lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo.

Frequentare corsi di specializzazione permette di esercitarsi in contesti simulati, che forniscono un apprendimento coinvolgente per far fronte a situazioni reali.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico-pratico, in modo che il professionista delle scienze dello sport possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso lo studio della Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche.





“

Questo programma di aggiornamento darà un senso di sicurezza nel tuo esercizio 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
- ◆ Saper lavorare in un ambiente multidisciplinare
- ◆ Comprendere a fondo il contesto in cui si svolge la loro specializzazione
- ◆ 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 a formarsi 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 le sue implicazioni nello sport
- ◆ Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche
- ◆ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni specifiche di età e sesso
- ◆ Specializzarsi in strategie alimentari per la prevenzione e il trattamento dell'atleta infortunato
- ◆ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini sportivi
- ◆ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici



Obiettivi specifici

- ◆ 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
- ◆ Interpretare la biochimica per individuare deficit nutrizionali o stati di sovraccarico
- ◆ Interpretare diversi metodi di composizione corporea, al fine di ottimizzare il peso e la percentuale di grasso appropriati allo sport praticato
- ◆ Monitorare l'atleta durante tutta la stagione
- ◆ Pianificare periodi stagionali secondo le tue esigenze
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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
 - ♦ 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
 - ♦ 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 degli atleti paralimpici in diverse categorie sportive
 - ♦ Applicare l'attuale evidenza scientifica sugli aiuti nutrizionali ergogenici
 - ♦ 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
- ♦ 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 l'approccio nutrizionale di questi gruppi
 - ♦ 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



Accedi ad uno dei settori più creativi ed appassionanti acquisendo le conoscenze di un professionista preparato e qualificato in grado di realizzare con successo qualsiasi progetto”

03

Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche, 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”



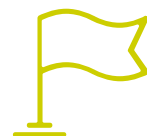
Competenze generali

- Applicare le nuove tendenze della Nutrizione Sportiva in Categorie Specifiche per Nutrizionisti
- Applicare le nuove tendenze della nutrizione secondo le patologie dell'adulto
- Eseguire delle ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

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





Competenze specifiche

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

04

Direzione del corso

Il nostro team di docenti, esperti in Nutrizione Sportiva, gode di un ampio prestigio nel settore e sono professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare un impulso alla tua professione. A tal fine, hanno creato questo Master Privato con recenti aggiornamenti nel campo che ti permetterà di formare e aumentare le tue competenze in questo settore.





“

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

Direttrice ospite internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla **Nutrizione Sportiva**. Dopo essersi laureata alla Louisiana State University, si è subito distinto. Il suo talento e il suo impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso **premio Young Dietist of the Year** dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un risultato che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la laurea, Jamie Meeks ha continuato la sua formazione presso l'Università dell'Arkansas, dove ha completato il suo tirocinio in **Dietetica**. Successivamente, ha conseguito un Master in 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 Meeks, Jamie

- ♦ Responsabile della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- ♦ Coordinatrice di nutrizione sportiva presso la Louisiana State University
- ♦ Dietista registrata presso l'Accademia di nutrizione e dietetica
- ♦ Specialista certificato in dietetica sportiva
- ♦ Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'esercizio presso la Louisiana State University
- ♦ Laureata in Dietetica presso la Louisiana State University
- ♦ Membro di: Associazione Dietetica della Louisiana, Associazione dei dietisti sportivi collegiali e professionali, Gruppo di pratica dietetica di nutrizione sportiva cardiovascolare e di benessere

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Direzione



Dott. Marhuenda Hernández, Javier

- Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione Umana e Dietetica Professore e Ricercatore all'UCAM
- Specialista in Nutrizione
- Master in Nutrizione Clinica
- Laurea in Nutrizione

Personale docente

Dott. Arcusa, Raúl

- ♦ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ♦ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport
- ♦ Antropometrista ISAK livello 1
- ♦ 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
- ♦ Esperienza in diverse squadre di calcio della Comunità Valenciana, così come una vasta esperienza nella pratica clinica

Dott.ssa Ramírez, Marta

- ♦ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ♦ Master Universitario 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, 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

Dott.ssa Montoya Castaño, Johana

- ♦ Nutrizionista-dietista presso UdeA
- ♦ Master in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport presso la UCAM
- ♦ Nutrizione sportiva UB
- ♦ Membro della Rete DBSS, della Ricerca G-SE Y e degli Associati di Ricerca del Laboratorio di Esercizio e Nutrizione Sportiva del Dipartimento di Salute e Kinesiologia della Texas A&M University



I principali professionisti del settore si sono riuniti per offrirti le conoscenze più complete in questo campo, in modo che tu possa svilupparti con totale garanzia di successo"

05

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata progettata da un team di professionisti che conoscono le implicazioni dell'allenamento nella pratica quotidiana, sono consapevoli della rilevanza delle questioni attuali nell'educazione alla Nutrizione Sportiva e si impegnano per un insegnamento di qualità utilizzando le nuove tecnologie educative.



“

Questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche 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 vacanza
 - 2.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 2.6. Viaggi
 - 2.6.1. Tornei durante la stagione
 - 2.6.2. Tornei fuori stagione (Coppe del Mondo, Coppe 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...)
 - 3.2.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canoa...)
- 3.3. Caratteristiche di base degli sport acquatici
 - 3.3.1. Sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto...)
 - 3.3.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canoa...)
- 3.4. Fisiologia negli sport acquatici
 - 3.4.1. Metabolismo energetico
 - 3.4.2. Biotipo di atleta
- 3.5. Training
 - 3.5.1. Forza
 - 3.5.2. Resistenza
- 3.6. Composizione corporea
 - 3.6.1. Nuoto
 - 3.6.2. Pallanuoto
- 3.7. Pre-competizione
 - 3.7.1. 3 ore prima
 - 3.7.2. 1 ore prima
- 3.8. Pre-competizione
 - 3.8.1. Carboidrati
 - 3.8.2. Idratazione
- 3.9. Post-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. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
 - 5.1.1. Origini del veganismo nello sport
 - 5.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 5.2. Diversi tipi di diete vegetariane
 - 5.2.1. Atleta vegano
 - 5.2.2. Atleta vegetariano
- 5.3. Errori comuni dell'atleta vegano
 - 5.3.1. Bilancio energetico
 - 5.3.2. Assunzione di proteine

- 5.4. Vitamina B12
 - 5.4.1. Supplemento di B12
 - 5.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 5.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
 - 5.5.1. Qualità delle proteine
 - 5.5.2. Sostenibilità ambientale
- 5.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
 - 5.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn.
- 5.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
 - 5.7.1. Anemia
 - 5.7.2. Sarcopenia
- 5.8. Alimentazione vegana vs. Alimentazione onnivora
 - 5.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 5.8.2. Alimentazione attuale
- 5.9. Aiuti ergogenici
 - 5.9.1. Creatina
 - 5.9.2. Proteina vegetale
- 5.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 5.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 5.10.2. Ossalati

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

- 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. Atleti paralimpici

- 7.1. Classificazione e categorie negli atleti paralimpici
 - 7.1.1. Cos'è un atleta paralimpico?
 - 7.1.2. Come sono classificati gli atleti paralimpici?
- 7.2. Scienza dello sport per i patleti 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 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 atleti paralimpici amputati
 - 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 con disturbi della 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 negli atleti paralimpici
 - 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 sulla salute, 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. % 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 pesata
- 8.7. Pre-competizione
 - 8.7.1. Applicazioni pratiche
 - 8.7.2. Timing
- 8.8. Post-competizione
 - 8.8.1. Idratazione
 - 8.8.2. Proteina
- 8.9. Aiuti ergogenici
 - 8.9.1. Creatina
 - 8.9.2. Whey protein



Modulo 9. Differenti fasi o categorie specifiche

- 9.1. Nutrizione nelle donne sportive
 - 9.1.1. Fattori limitanti
 - 9.1.2. Requisiti
- 9.2. Ciclo mestruale
 - 9.2.1. Fase luea
 - 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. TCA
- 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. % 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 per gli atleti anziani
 - 9.10.1. Whey protein
 - 9.10.2. Creatina

Modulo 10. Periodo di infortunio

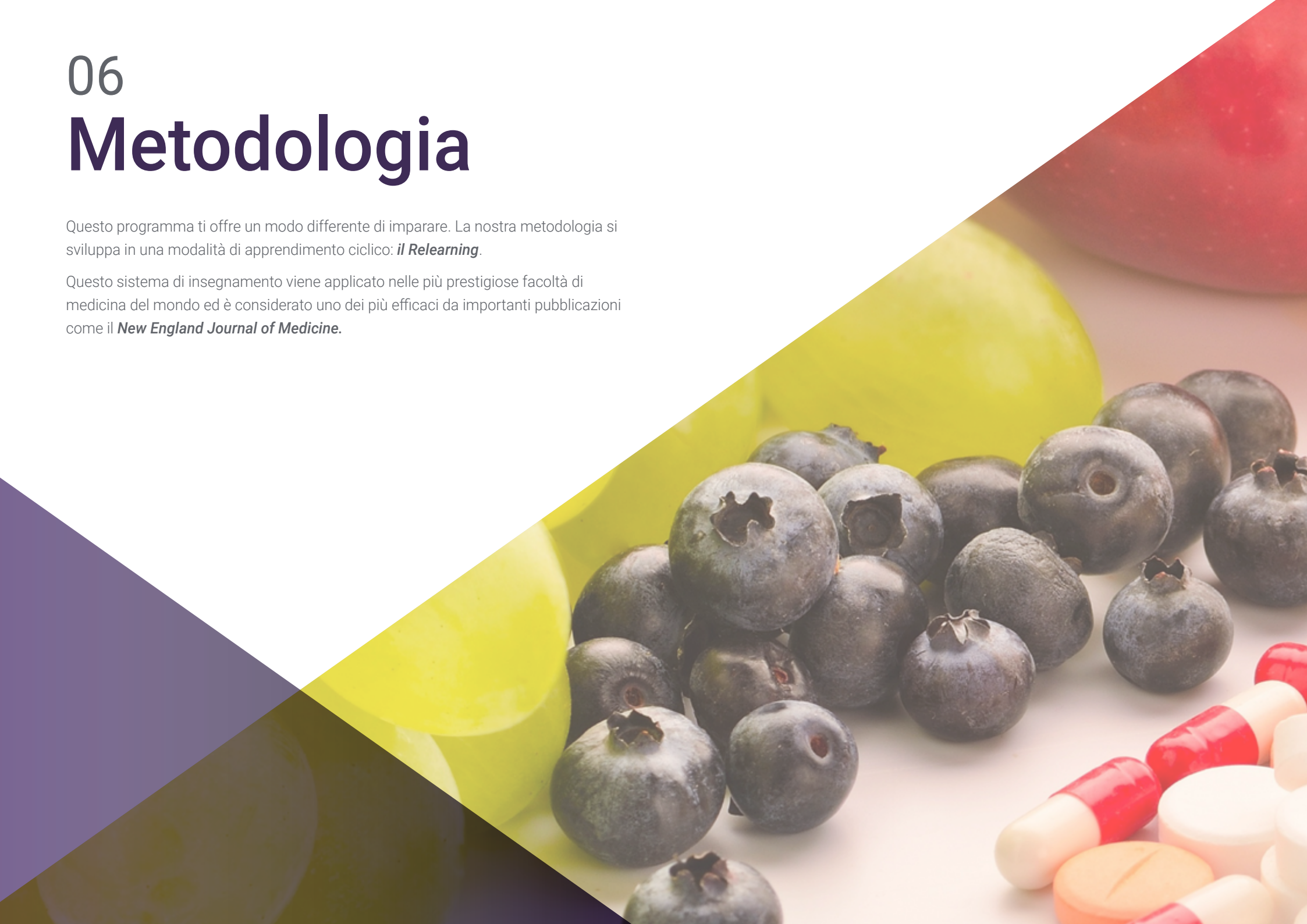
- 10.1. Introduzione
- 10.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti
 - 10.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
 - 10.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni
 - 10.2.3. Affaticamento, nutrizione e lesioni
 - 10.2.4. Sonno, nutrizione e lesioni
- 10.3. Fasi della lesione
 - 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

06

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

In una data situazione clinica, cosa dovrebbe fare il 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. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH il nutrizionista 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 nutrizione.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

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

1. I nutrizionisti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono al nutrizionista una migliore integrazione della conoscenza della pratica clinica.
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.

Lo specialista imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate mediante l'uso di software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 45.000 nutrizionisti di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia è inserita in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari dall'alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Di conseguenza, 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 appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero 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 nutrizione in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche consulenza nutrizionale attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

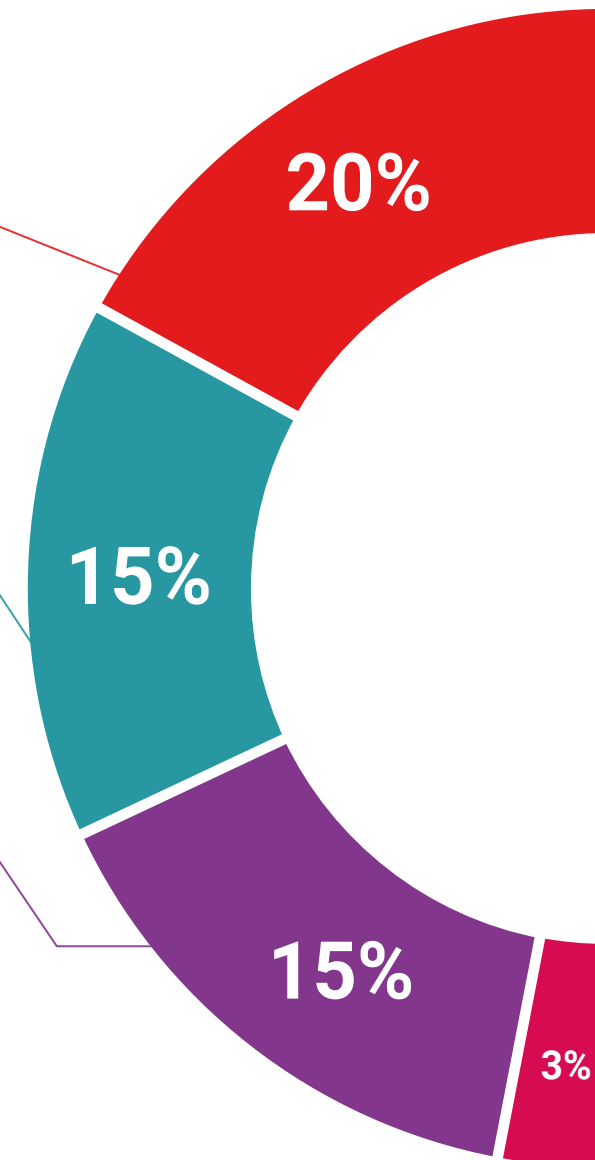
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi. 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.



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 di 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**

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 per Categorie Specifiche

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

codice unico TECH: AFWOR0235 techunite.com/it/it/it

Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

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 avverse	150	OB
1°	Vegetarismo e veganismo	150	OB
1°	Atleta affetto da diabete di tipo 1	150	OB
1°	Atleti paralimpici	150	OB
1°	Sport per categoria di peso	150	OB
1°	Differenti fasi o categorie specifiche	150	OB
1°	Periodo di infortunio	150	OB

Tere Guevara Navarro
Rettrice

tech università tecnologica

*Apostille dell'Aia. 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
gruppo 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 scelta
- » Esami: online

Master Privato

Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

Approvato dall'NBA

