

Esperto Universitario

Fisiologia Muscolare e Metabolica





tech università
tecnologica

Esperto Universitario Fisiologia Muscolare e Metabolica

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/nutrizione/esperto-universitario/esperto-fisiologia-muscolare-metabolica

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia di studio

pag. 22

06

Titolo

pag. 32

01

Presentazione

I muscoli hanno un'importanza di alto rigore anatomico con una rispettiva funzionalità in base all'attività fisica, ricorrendo a lavori specifici secondo le implicazioni cliniche e nutrizionali che portano al miglioramento tecnico e corporeo. Per questo, questo settore della nutrizione è alla ricerca di specialisti che possiedono le conoscenze necessarie e più innovative nella pianificazione strategica alimentare per il raggiungimento degli obiettivi di riabilitazione fisica e competitiva. Così, TECH ha sviluppato questo programma accademico che fornisce allo studente un aggiornamento sui meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio svolto. Tutto questo, in un formato pedagogico 100% online, con lezioni senza orari fissi e un ampio materiale audiovisivo.





“

TECH ha creato questo programma 100% online con un contenuto di massima qualità, progettato da un personale docente con una vasta esperienza nel campo della Fisiologia Muscolare e Metabolica"

Nei processi di affaticamento muscolare, anche se sono orientati a migliorare la resistenza di ossigenazione cardiaca e corporea, possono essere soggetti a fatti che danneggiano l'atleta in aspetti di rendimento nell'allenamento. Ecco perché la disidratazione e la mancanza di nutrienti vitali possono generare un effetto contrario al miglioramento della condizione fisica come la riduzione della capacità di generare forza o potenza.

In questo senso, l'importanza di una buona condizione fisica e il raggiungimento degli obiettivi nelle prestazioni sportive hanno portato a questo settore un grande sviluppo nell'organizzazione nutrizionale degli atleti oggi. Per questo motivo, lo specialista deve essere all'avanguardia nell'interpretazione dei biochimici per rilevare deficit nutrizionali o stati di sovrallenamento. TECH ha così sviluppato questo programma che garantisce al professionista un aggiornamento completo sulla composizione corporea degli atleti paralimpici nelle diverse categorie sportive.

In questo modo, durante il processo universitario, lo studente sarà in grado di porre l'accento sulla determinazione dei bisogni nutrizionali dei diversi atleti paralimpici per poter stabilire un piano nutrizionale preciso. Tutto questo, attraverso una proposta accademica che si distingue per i suoi strumenti didattici multimediali di altissima qualità e con accesso 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana.

Il flessibilità orario e l'eccellenza educativa che TECH conferisce, permettono al professionista di integrare le sue attività lavorative e personali quotidiane con un aggiornamento degli standard ottimali negli aiuti ergogenici nutrizionali. Senza obbligo di presenza né lezioni con orari prestabiliti, lo studente si trova di fronte ad una proposta accademica che dà risposta reale alle esigenze dei nutrizionisti del presente e del futuro.

Inoltre, all'interno del personale docente di questo Esperto Universitario spicca un Direttore Ospite Internazionale di grande prestigio e con risultati scientifici. Questo rinomato specialista propone eccezionali *Master class* grazie alle quali gli studenti di TECH potranno aggiornare le loro competenze in modo esclusivo e rigoroso.

Questo **Esperto Universitario in Fisiologia Muscolare e Metabolica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti di Nutrizione Sportiva
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che 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
- ♦ 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
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet



Questo programma mette a tua disposizione alcune esclusive Master class attraverso la guida accademica senza pari di un vero riferimento internazionale della Nutrizione Sportiva"

“

Lo studente approfondirà la valutazione biochimica e amplierà le sue conoscenze nell'interpretazione dei diversi metodi di composizione corporea"

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.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Questo programma si concentra sulla pianificazione dei periodi stagionali in base alle esigenze utilizzando strumenti innovativi nell'istruzione.

TECH applica il metodo Relearning, permettendo di consolidare i concetti in modo semplice riuscendo a sviluppare con successo l'Esperto Universitario.



02 Obiettivi

Questo Esperto Universitario ha lo scopo di fornire al nutrizionista le competenze più attuali relative ai metodi di composizione del corpo, per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adatta allo sport praticato. In questo modo, potenzierà le sue abilità intorno agli adattamenti più importanti che si verificano negli atleti. Per questo, TECH ha progettato questo programma accademico, che fornisce conoscenze specialistiche sui requisiti energetici e di idratazione in atleti paralimpici in soli 6 mesi di formazione online.



“

Questo Esperto Universitario è stato sviluppato al fine di fornire allo specialista un materiale esclusivo e innovativo nel settore della Nutrizione Sportiva focalizzata sulla Fisiologia Muscolare"



Obiettivi generali

- ♦ Gestire conoscenze avanzate sulla pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e non per la realizzazione sana di esercizio fisico
- ♦ Gestire conoscenze avanzate sulla pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti di diverse discipline per ottenere la massima prestazione 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 specialità
- ♦ 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 corso sia in modo autonomo
- ♦ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e il suo coinvolgimento nello sport
- ♦ Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche
- ♦ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni specifiche in base a 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



Al termine della qualifica gli studenti avranno potenziato le loro conoscenze nel metabolismo delle proteine con un programma completo che solo TECH offre"



Obiettivi specifici

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

- ◆ Approfondire la struttura del muscolo scheletrico
- ◆ Approfondire la funzione del muscolo scheletrico
- ◆ Approfondire 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
- ◆ Interpretazione dei diversi metodi di composizione corporea per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adeguati allo sport praticato
- ◆ Monitoraggio dell'atleta durante tutta la stagione
- ◆ Pianificazione di periodi stagionali secondo le tue esigenze

Modulo 3. Atleti paralimpici

- ◆ Approfondire le differenze tra le diverse categorie di para-atleti 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

03

Direzione del corso

Questo programma universitario dispone di rinomato personale docente composto da esperti riconosciuti in Fisiologia Muscolare e Metabolica, con un ampio dominio sulla sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio in Nutrizione Sportiva. Questi specialisti altamente qualificati integrano una vasta conoscenza riguardante la paralisi cerebrale e le lesioni cerebrali acquisite. Di conseguenza, lo studente sarà in grado di affrontare le sfide che gli si presenteranno nel corso del programma accademico.





“

TECH ha incorporato in questo Esperto Universitario un gruppo di insegnanti con una grande esperienza e conoscenza del ruolo del nutrizionista in ambito sportivo”

Direttrice Ospite Internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla **Nutrizione Sportiva**. Dopo essersi laureata in quel campo alla Louisiana State University, si è subito distinta. Il suo talento e impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso **premio di Giovane Dietista dell'Anno** dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un traguardo che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la sua laurea, Jamie Meeks ha continuato la sua istruzione presso l'Università di Arkansas, dove ha completato il suo tirocinio in **Dietetica**. Ha conseguito un Master in Kinesiologia con specializzazione in **Fisiologia dell'Esercizio** presso la Louisiana State University. La sua passione per aiutare gli atleti a raggiungere il loro massimo potenziale e il suo impegno instancabile verso l'eccellenza la rendono una figura di spicco nella comunità sportiva e nutrizionale.

La sua profonda conoscenza in questo settore l'ha portata a diventare la prima **Direttrice di Nutrizione Sportiva** nella storia del dipartimento atletico della Louisiana State University. Lì, ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze alimentari degli atleti e istruirli sull'importanza di un'**alimentazione corretta** per la **prestazione ottimale**.

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

Jamie Meeks è considerata una vera leader nel suo campo, essendo un membro attivo di diverse associazioni professionali e partecipando al progresso della **Nutrizione Sportiva** a livello nazionale. A questo proposito, è anche membro dell'**Accademia di Nutrizione e Dietetica** e dell'**Associazione di Dietisti Sportivi e Professionali**.



Dott.ssa Meeks, Jamie

- ♦ Direttrice della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- ♦ Coordinatrice di Nutrizione Sportiva alla Louisiana State University
- ♦ Dietista registrata presso l'Accademia di Nutrizione e Dietetica
- ♦ Specialista certificata in dietetica sportiva
- ♦ Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio dalla Louisiana State University
- ♦ Laurea in Dietetica presso la Louisiana State University
- ♦ Membro di: Associazione Dietetica della Louisiana, Associazione dei Dietologi Sportivi Collegiali e Professionali, Gruppo di Pratica Dietetica di Nutrizione Sportiva Cardiovascolare e del Benessere

“


*Grazie a TECH potrai
apprendere dai migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott. Marhuenda Hernández, Javier

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



Complete Enteral
Nutritional Formula

1.2 Cal

Personale docente

Dott. Martínez Noguera, Francisco Javier

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

Dott. Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Nutrizionista, Club Deportivo Castellón
- ◆ Nutrizionista in diversi club semiprofessionistici di Castellón
- ◆ Ricercatore, Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ◆ Docente di corsi pre e post-laurea
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Universitario in Nutrizione applicata all'Attività Fisica e allo Sport

04

Struttura e contenuti

Questo Esperto Universitario è stato sviluppato per fornire al professionista un aggiornamento di primo livello nella mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio nel settore della Fisiologia Muscolare. Quindi, le competenze saranno rafforzate intorno alle esigenze energetiche ottimali per l'allenamento. A tal fine, TECH fornisce strumenti pedagogici innovativi e il sistema *Relearning*, che porterà al consolidamento dei concetti principali in un periodo di tempo più breve.





“

Un piano di studi sviluppato da esperti, che ti fornisce il miglior supporto con i molteplici strumenti audiovisivi che solo TECH offre”

Modulo 1. Fisiologia Muscolare e Metabolica Legata all'Esercizio

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

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

- 2.1. Valutazione biochimica
 - 2.1.1. Emocromo
 - 2.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 2.2. Valutazione antropometrica
 - 2.2.1. Composizione corporea
 - 2.2.2. Profilo ISAK
- 2.3. Pre-stagione
 - 2.3.1. Alto carico di lavoro
 - 2.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 2.4. Stagione competitiva
 - 2.4.1. Prestazioni sportive
 - 2.4.2. Recupero tra le partite
- 2.5. Periodo di transizione
 - 2.5.1. Periodo di vacanza
 - 2.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 2.6. Viaggi
 - 2.6.1. Tornei durante la stagione
 - 2.6.2. Tornei fuori stagione (coppe del mondo, europei 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. Atleti paralimpici

- 3.1. Classificazione e categorie negli atleti paralimpici
 - 3.1.1. Chi è un atleta paralimpico?
 - 3.1.2. Come sono classificati gli atleti paralimpici?
- 3.2. Scienza dello sport negli atleti paralimpici
 - 3.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 3.2.2. Biomeccanica
 - 3.2.3. Psicologia
- 3.3. Fabbisogno energetico e idratazione negli atleti paralimpici
 - 3.3.1. Richieste energetiche ottimali per l'allenamento
 - 3.3.2. Pianificazione dell'idratazione prima, durante e dopo l'allenamento e le competizioni
- 3.4. Problemi nutrizionali in diverse categorie di atleti paralimpici secondo la patologia o l'anomalia
 - 3.4.1. Lesioni del midollo spinale
 - 3.4.2. Paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 3.4.3. Amputati
 - 3.4.4. Disturbi della vista e dell'udito
 - 3.4.5. Disabilità intellettuali
- 3.5. Pianificazione nutrizionale per atleti paralimpici con lesioni del midollo spinale, paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 3.5.1. Requisiti nutrizionali (macro e micronutrienti)
 - 3.5.2. Sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio
- 3.6. Pianificazione nutrizionale per gli amputati para-sportivi
 - 3.6.1. Requisiti energetici
 - 3.6.2. Macronutrienti
 - 3.6.3. Termoregolazione e idratazione
 - 3.6.4. Problemi nutrizionali legati alle protesi
- 3.7. Problemi di pianificazione e nutrizione negli atleti paralimpici con deficit visivo-uditivo e intellettuale
 - 3.7.1. Problemi nutrizione sportiva con deterioramento della vista: Retinite pigmentosa, retinopatia diabetica, albinismo, malattia di Stargardt e patologie uditive
 - 3.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con disabilità intellettuali: Sindrome di Down, Autismo, Asperger e fenilchetonuria
- 3.8. Composizione corporea nei para-atleti
 - 3.8.1. Tecniche di misurazione
 - 3.8.2. Fattori che influenzano l'affidabilità dei diversi metodi di misurazione
 - 3.8.3. Farmacologia e interazioni con i nutrienti
 - 3.8.4. Diversi tipi di droghe ingerite dagli atleti paralimpici
 - 3.8.5. Carenze di micronutrienti negli atleti paralimpici
- 3.9. Aiuti ergogenici
 - 3.9.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti paralimpici
 - 3.9.2. Conseguenze negative per la salute e la contaminazione e problemi di doping dovuti all'assunzione di integratori ergogenici



Questo Esperto Universitario possiede il materiale più aggiornato sulle questioni nutrizionali legate alle protesi in sole 540 ore di lezione"

05

Metodologia di studio

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

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



“

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

Lo studente: la priorità di tutti i programmi di TECH

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

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

“

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



I piani di studio più completi a livello internazionale

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

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

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

“

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

Case studies o Metodo casistico

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

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

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



Metodo Relearning

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

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

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

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



Un Campus Virtuale 100% online con le migliori risorse didattiche

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

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

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

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



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

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

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'assimilazione di idee e concetti è resa più facile ed efficace, grazie all'uso di situazioni nate dalla realtà.
4. La sensazione di efficienza dello sforzo investito diventa uno stimolo molto importante per gli studenti, che si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

La metodologia universitaria più apprezzata dagli studenti

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

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

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

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



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



Materiale di studio

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

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



Capacità e competenze pratiche

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



Riepiloghi interattivi

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

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



Letture complementari

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





Case Studies

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



Testing & Retesting

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



Master class

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



Guide di consultazione veloce

TECH offre i contenuti più rilevanti del corso sotto forma di schede o guide rapide per l'azione. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare a progredire nel tuo apprendimento.



06 Titolo

Questo Esperto Universitario in Fisiologia Muscolare e Metabolica 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 la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Esperto Universitario in Fisiologia Muscolare e Metabolica** 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 Esperto 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: **Esperto Universitario in Fisiologia Muscolare e Metabolica**

Modalità: **online**

Durata: **6 mesi**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
gruppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Esperto Universitario
Fisiologia Muscolare e
Metabolica

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

Esperto Universitario

Fisiologia Muscolare e Metabolica

