

# Esperto Universitario

## Nutrizione nello Sport Acquatico

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## **Esperto Universitario** Nutrizione nello Sport Acquatico

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

Accesso al sito web: [www.techtitute.com/it/nutrizione/esperto-universitario/esperto-nutrizione-sport-acquatico](http://www.techtitute.com/it/nutrizione/esperto-universitario/esperto-nutrizione-sport-acquatico)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 22*

06

Titolo

---

*pag. 30*

# 01

# Presentazione

Per i nutrizionisti, è imperativo conoscere i diversi parametri degli atleti quando si tratta di progettare strategie dietetiche per loro. In discipline come il nuoto o la pallanuoto, per esempio, è determinante stabilire la composizione corporea dei concorrenti. Allo stesso tempo, identificare questi valori richiede una conoscenza approfondita delle procedure e tecnologie più avanzate. In questo contesto, TECH ha progettato un piano di studi che raccoglie tutte queste innovazioni. Questo percorso accademico permette così agli specialisti di affrontare diversi aspetti della fisiologia degli sport acquatici e intervenire su patologie o lesioni attraverso una corretta alimentazione. Per consolidare queste conoscenze, il programma si basa sulla metodologia dirompente *Relearning* e un personale docente composto da esperti di lunga esperienza.





“

*Con una modalità accademica 100% online, TECH ti offre il programma più completo sulla Nutrizione nello Sport Acquatico per espandere le tue competenze e gli orizzonti professionali"*

La necessità di comprendere come i diversi nutrienti e le strategie alimentari influenzano le prestazioni atletiche è diventata uno degli assi di ricerca più importanti per i nutrizionisti e altri esponenti del personale tecnico sportivo. Molti studi hanno esaminato modelli dirompenti per ottimizzare l'assunzione di macronutrienti, la supplementazione specifica o la gestione dell'idratazione, per esempio. Tutto ciò al fine di migliorare le prestazioni o il recupero dei concorrenti.

Tuttavia, esiste una sfida perenne per queste innovazioni: la loro applicazione. Molti team e giocatori individuali non hanno ancora avuto accesso a questi progressi perché gli specialisti incaricati della loro cura dietetica hanno difficoltà a trovare tutte le prove scientifico-tecniche di questo settore in una formazione completa, che si adatti alle esigenze o agli impegni personali.

Ecco perché TECH lascia da parte tutte queste carenze con un programma molto completo. La qualifica è stata progettata affinché gli studenti possano approfondire, in modo specifico, le esigenze nutrizionali che gli atleti di sport acquatici devono affrontare. Vengono affrontati temi come resistenza e potenza, metabolismo energetico, aiuti ergogenici, composizione corporea e altre tendenze per regolare la dietetica dei concorrenti. Inoltre, il piano di studi esamina anche alcuni sport di combattimento e sollevamento pesi. Inoltre, fornisce un'analisi approfondita delle tendenze nutrizionali che aiutano a prevenire le lesioni o a contrastare il loro impatto a lungo termine.

Allo stesso modo, il programma si basa su contenuti aggiornati ed esclusivi, gli studenti hanno anche a disposizione una metodologia 100% online, cioè non è soggetta ad obbligo di presenza. Così i materiali sono accessibili 24 ore al giorno ed è possibile analizzarli nel luogo o in un momento che si decide individualmente. Inoltre, questo percorso accademico si distingue per il suo personale docente in cui spicca un Direttore Ospite Internazionale di grande prestigio che dirige delle esaustive *Master class*.

Questo **Esperto Universitario in Nutrizione nello Sport Acquatico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le sue caratteristiche principali sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Nutrizione nello Sport Acquatico
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi è posta sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Le Master class di questo Esperto Universitario sono dirette da un Direttore Ospite Internazionale di vasta esperienza professionale nel campo della Nutrizione focalizzata sugli Sport Acquatici"*

“

*La metodologia di TECH si distingue per l'implementazione del sistema all'avanguardia Relearning e dell'analisi dei casi reali: un'opportunità senza pari per acquisire competenze teorico-pratiche"*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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

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

*Un percorso accademico flessibile, senza orari rigidi, in cui potrai accedere ai contenuti 24 ore su 24, 7 giorni su 7.*

*Padroneggi i limiti di prestazione che possono sperimentare i concorrenti in specifici sport acquatici come la Pallanuoto o il Surf.*



# 02

## Obiettivi

La premessa centrale di questo programma di TECH è quella di offrire agli studenti una descrizione precisa della fisiologia specifica e la necessaria preparazione per la composizione che richiede un atleta di sport acquatici. Attraverso i concetti e gli strumenti di lavoro più dirompenti in questo settore, gli studenti del programma riusciranno ad espandere le loro competenze pratiche sulla pianificazione delle routine nutrizionali e sulle potenzialità di queste per raggiungere il massimo rendimento atletico. In altre parole, l'obiettivo di questa qualifica è che tutti i suoi studenti siano in grado di applicare le ultime tendenze nel loro esercizio professionale quotidiano.





“

*Affronterai le strategie dietetiche per prevenire gli infortuni e approfondirai il rapporto tra sonno e nutrizione"*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Padroneggiare la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e amatoriali per una sana esecuzione dell'esercizio fisico
- ♦ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti in diverse discipline per ottenere la massima performance sportiva
- ♦ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti nelle discipline di squadra al fine di ottenere il massimo delle prestazioni sportive
- ♦ Gestire e consolidare l'iniziativa, lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla Nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ♦ Sapere come incorporare i diversi progressi scientifici nel proprio campo professionale
- ♦ Acquisire le capacità di lavorare in un ambiente multidisciplinare
- ♦ Promuovere la comprendere approfondita del contesto in cui si svolge la loro specializzazione
- ♦ Gestire competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ♦ Gestire le competenze necessarie attraverso il processo di insegnamento-apprendimento che permetterà di continuare a formarsi e imparare nel campo della Nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti del 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 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



*Approfondisci la preparazione nutrizionale necessaria prima e dopo una competizione, nonché i principali aiuti ergogenici che si adattano agli Sport Acquatici"*



## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. 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 2. 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 3. Periodo di infortunio

- ♦ Determinare le differenti fasi della lesione
- ♦ Assistere nella prevenzione degli infortuni
- ♦ Migliorare la prognosi della lesione
- ♦ Stabilire una strategia nutrizionale secondo le nuove esigenze nutrizionali che appaiono durante il periodo della lesione



# 03

## Direzione del corso

Ogni disciplina sportiva richiede l'impegno integrato degli atleti e del corpo tecnico. In questo campo, gli insegnanti di questo programma di TECH sono dotati di una vasta esperienza e, in particolare, padroneggiano a pieno le esigenze degli Sport Acquatici. Per accumulare queste conoscenze, tutti i membri del personale docente hanno mantenuto legami con squadre e giocatori in modo individuale. Queste competenze teoriche-pratiche sono state riversate nel programma, dando come risultato il percorso accademico più completo e specializzato del momento.





“

*Tutto il personale docente di questo programma presenta esperienze rigorose come nutrizionisti di atleti collegati agli Sport Acquatici”*

## 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)

## Personale docente

### Dott.ssa Ramírez Munuera, Marta

- ♦ Nutrizionista Sportiva esperta in Sport di Forza
- ♦ Nutrizionista, M10 Salud y Fitness, Centro di Salute e Sport
- ♦ Nutrizionista, Mario Ortiz Nutrición
- ♦ Insegnante di Corsi e Workshop sulla Nutrizione Sportiva
- ♦ Relatore in Conferenze e Seminari sulla Nutrizione Sportiva
- ♦ Laureata in Nutrizione Umana e Dietetica, Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ♦ Master in Nutrizione applicata all'Attività Fisica e allo Sport, Università Cattolica San Antonio di Murcia



# 04

## Struttura e contenuti

Il programma di TECH coprirà diversi aspetti dirompenti che gli studenti analizzeranno in poco più di 6 mesi. Si tratta di uno studio dove verrà approfondita la storia e l'attualità degli Sport Acquatici. Inoltre, nel percorso accademico verranno descritti aspetti come la preparazione per la competizione, la programmazione della stagione, la composizione corporea dei giocatori o le migliori strategie di nutrizione per prevenire lesioni e altre condizioni residue. Allo stesso tempo, il programma si basa su una metodologia esclusiva 100% online e i suoi contenuti saranno accessibili in pieno dal primo giorno.



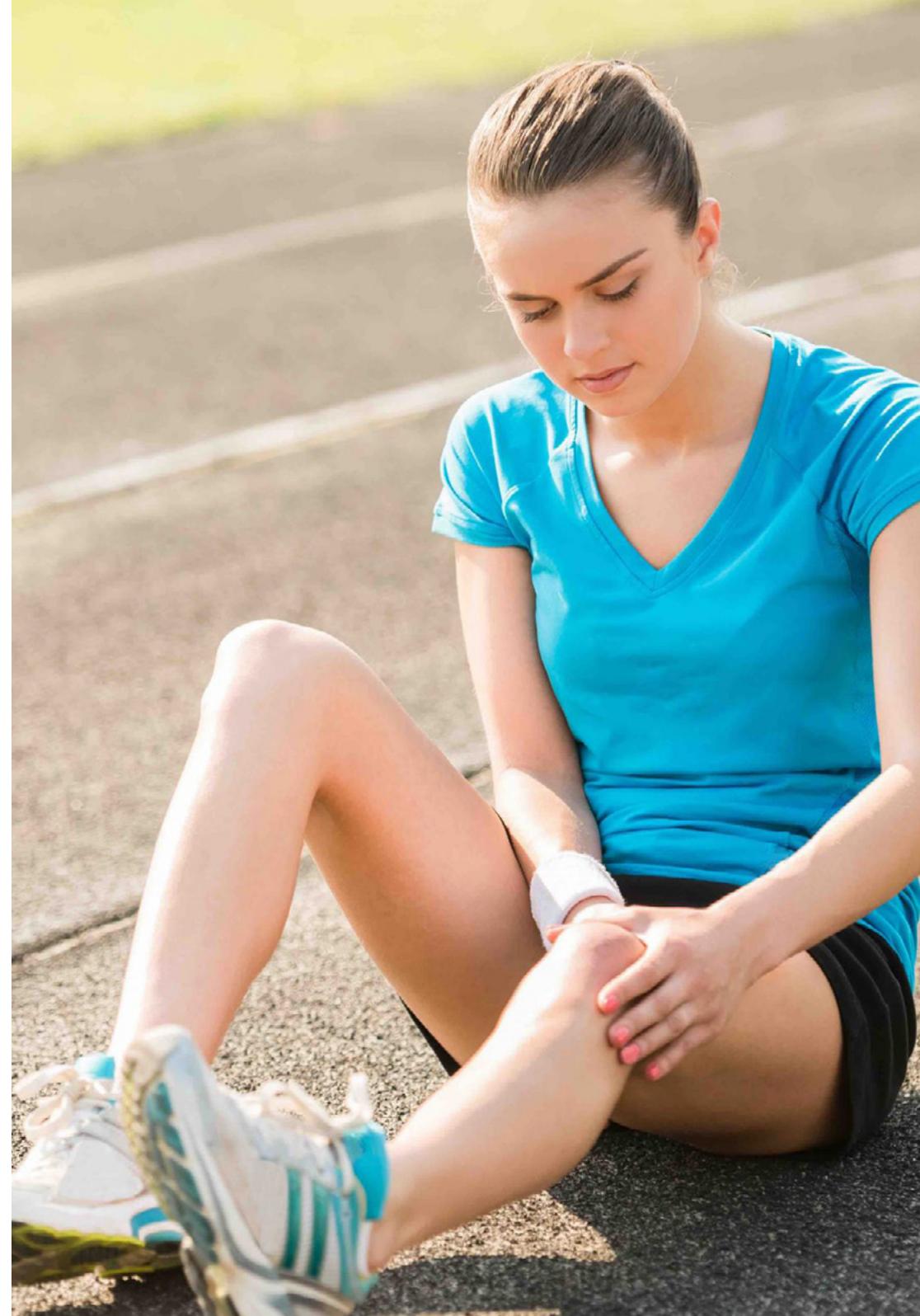


“

*Dalla storia degli Sport Acquatici alla fisiologia specifica che comporta queste attività sportive saranno affrontate in questo programma"*

## Modulo 1. Sport acquatici

- 1.1. Storia degli sport acquatici
  - 1.1.1. Olimpiadi e tornei importanti
  - 1.1.2. Sport acquatici oggi
- 1.2. Vincoli di rendimento
  - 1.2.1. Negli sport in acqua (nuoto, pallanuoto, ecc.)
  - 1.2.2. Negli sport sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc.)
- 1.3. Caratteristiche di base degli sport acquatici
  - 1.3.1. Sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto, ecc.)
  - 1.3.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc.)
- 1.4. Fisiologia degli sport acquatici
  - 1.4.1. Metabolismo energetico
  - 1.4.2. Biotipo di atleta
- 1.5. Allenamento
  - 1.5.1. Forza
  - 1.5.2. Resistenza
- 1.6. Composizione corporea
  - 1.6.1. Nuoto
  - 1.6.2. Pallanuoto
- 1.7. Pre-competizione
  - 1.7.1. 3 ore prima
  - 1.7.2. 1 ora prima
- 1.8. Pre-competizione
  - 1.8.1. Carboidrati
  - 1.8.2. Idratazione
- 1.9. Dopo la competizione
  - 1.9.1. Idratazione
  - 1.9.2. Proteina
- 1.10. Aiuti ergogenici
  - 1.10.1. Creatina
  - 1.10.2. Caffaina



## Modulo 2. Sport per categoria di peso

- 2.1. Caratteristiche dei principali sport per categoria di peso
  - 2.1.1. Regolamento
  - 2.1.2. Categorie
- 2.2. Programmazione della stagione
  - 2.2.1. Competizioni
  - 2.2.2. Macro ciclo
- 2.3. Composizione corporea
  - 2.3.1. Sport da combattimento
  - 2.3.2. Sollevamento pesi
- 2.4. Fasi di aumento della massa muscolare
  - 2.4.1. Percentuale di grasso corporeo
  - 2.4.2. Programmazione
- 2.5. Fasi di definizione
  - 2.5.1. Carboidrati
  - 2.5.2. Proteina
- 2.6. Pre-competizione
  - 2.6.1. Peak Week
  - 2.6.2. Prima della pesatura
- 2.7. Pre-competizione
  - 2.7.1. Applicazioni pratiche
  - 2.7.2. Timing
- 2.8. Dopo la competizione
  - 2.8.1. Idratazione
  - 2.8.2. Proteina
- 2.9. Aiuti ergogenici
  - 2.9.1. Creatina
  - 2.9.2. *Whey Protein*

## Modulo 3. Periodo di infortunio

- 3.1. Introduzione
- 3.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti
  - 3.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
  - 3.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni
  - 3.2.3. Affaticamento, nutrizione e lesioni
  - 3.2.4. Sonno, nutrizione e lesioni
- 3.3. Fasi della lesione
  - 3.3.1. Fase di immobilizzazione: Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante questa fase
  - 3.3.2. Fase di ritorno dell'attività
- 3.4. Assunzione di energia durante il periodo di lesione
- 3.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di lesione
  - 3.5.1. Assunzione di carboidrati
  - 3.5.2. Assunzione di grassi
  - 3.5.3. Assunzione di proteine
- 3.6. Assunzione di micronutrienti di particolare interesse durante le lesioni
- 3.7. Integratori sportivi con prove durante il periodo dell'infortunio
  - 3.7.1. Creatina
  - 3.7.2. Omega 3
  - 3.7.3. Altri
- 3.8. Lesioni ai tendini e ai legamenti
  - 3.8.1. Introduzione alle lesioni dei tendini e dei legamenti: Struttura del tendine
  - 3.8.2. Collagene, gelatina e vitamina C: Possono aiutare?
  - 3.8.3. Altri nutrienti coinvolti nella sintesi del collagene
- 3.9. Ritorno alla competizione
  - 3.9.1. Considerazioni nutrizionali nel ritorno alla competizione
- 3.10. Casi di studio interessanti nella letteratura scientifica sulle lesioni

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

L'Esperto Universitario in Nutrizione nello Sport Acquatico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di 'Esperto 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 Nutrizione nello Sport Acquatico** 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 Semipresenziale 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 Nutrizione nello Sport Acquatico**

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  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Esperto Universitario**  
Nutrizione nello Sport  
Acquatico

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

# Esperto Universitario

## Nutrizione nello Sport Acquatico

Approvato dall'NBA

