

Corso Universitario

Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero Funzionale

Approvato dall'NBA





Corso Universitario Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero Funzionale

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/alimentazione-riabilitazione-recupero-funzionale

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 20

05

Metodologia

pag. 24

06

Titolo

pag. 32

01

Presentazione

Un'alimentazione corretta è essenziale per il recupero dai traumi sportivi. L'organismo ha bisogno di una serie di nutrienti, soprattutto quando si svolgono esercizi fisici essenziali per mantenere un buono stato di salute. Il personal trainer non solo deve pertanto essere aggiornato sui principali esercizi per la riabilitazione degli sportivi dopo gli infortuni, ma anche sui migliori consigli nutrizionali.



“

I personal trainer devono avere un'ampia conoscenza in materia di alimentazione per poter consigliare i loro clienti nei processi di riabilitazione funzionale e di recupero"

L'organismo è composto da elementi chimici come carbonio, idrogeno, ossigeno, azoto, zolfo, ecc. Tutti questi elementi si ottengono attraverso l'assunzione di acqua, l'inalazione di aria e, soprattutto, il consumo di cibo. Un apporto adeguato e proporzionato di nutrienti determinerà un migliore o peggiore stato di salute e di conseguenza una maggiore o minore capacità rigenerativa dell'organismo.

Questo programma illustra i diversi tipi di carboidrati (monosaccaridi, disaccaridi e polisaccaridi), proteine (animali, vegetali, a valore biologico), grassi (monoinsaturi, polinsaturi, saturi, trans), vitamine (idrosolubili e liposolubili), minerali (macro e microminerali) e fibre (solubili e insolubili). Tutti questi composti sono essenziali per la riabilitazione funzionale e il recupero perché devono riparare danni significativi, cosa possibile con la giusta alimentazione.

Verrà inoltre spiegata l'importanza di una corretta idratazione dell'organismo durante il processo di riadattamento e di recupero funzionale e a tale scopo verrà svolto un programma di lavoro fisico. Il corpo umano contiene il 60-65% di acqua. Uno squilibrio idrico ostacolerebbe e ritarderebbe quindi i processi rigenerativi, in particolare la rigenerazione muscolare, poiché i muscoli hanno un elevato contenuto di acqua. Maggiore è dunque il volume e l'intensità del lavoro, maggiore è il fabbisogno idrico.

Un altro punto importante di questo programma è il contributo dei composti fitochimici alla salute e il loro coinvolgimento nei processi rigenerativi, che li rende un elemento chiave nel recupero e nella riabilitazione dagli infortuni, poiché da essi dipenderebbe una rigenerazione più rapida e migliore.

Per concludere, è opportuno sottolineare l'importanza delle raccomandazioni relative agli integratori alimentari e soprattutto il ruolo che essi svolgono nella prevenzione, nella riabilitazione e nel recupero dagli infortuni. Verranno mostrati per questo motivo i nutrienti e gli estratti specifici che favoriscono il recupero e la rigenerazione di diversi tessuti, come la cartilagine di squalo (rigenerante delle articolazioni), la curcumina (antinfiammatoria), le proteine idrolizzate e gli omega-3 (rigeneranti dei muscoli).

Questo **Corso Universitario in Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero Funzionale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- Lo sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti del personal training
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- Il sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi che favoriscono il processo decisionale
- La sua particolare enfasi sulle metodologie innovative nell'applicazione dell'alimentazione per la rieducazione e il recupero funzionale
- Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutore, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Affronta lo studio di questo programma di alto livello e migliora le tue abilità come personal trainer”

“

*Questo programma può essere il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze come personal trainer, otterrai una qualifica rilasciata da: **TECH Università Tecnologica**”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti delle scienze motorie, 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 lo specialista 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 nella riabilitazione e nel recupero funzionale.

Il programma permette di fare pratica in ambienti simulati che forniscono un apprendimento coinvolgente pensato per far fronte a situazioni reali.

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



02

Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è trasmettere al professionista delle scienze motorie una conoscenza teorico-pratica che gli consenta di padroneggiare in modo pratico e rigoroso il personal training.





“

Il nostro obiettivo è quello di farti raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti ad avere successo a livello professionale. Non esitare e iscriviti subito alla nostra università”



Obiettivi generali

- Acquisire conoscenze specialistiche di riabilitazione sportiva, prevenzione degli infortuni e recupero funzionale
- Valutare l'atleta dal punto di vista della condizione fisica, funzionale e biomeccanica per individuare gli aspetti che ostacolano il recupero favorendo invece le ricadute
- Pianificare sia un lavoro specifico di riabilitazione e recupero, sia un lavoro completo e individualizzato
- Valutare i bisogni nutrizionali del soggetto e fare raccomandazioni nutrizionali e supplementi nutrizionali per sostenere il processo di recupero
- Valutare e monitorare il processo evolutivo del recupero e/o della riabilitazione di un infortunio di un atleta o di un utente
- Acquisire competenze e abilità nella riabilitazione, prevenzione e recupero, aumentando le possibilità professionali come personal trainer
- Differenziare le diverse parti e strutture del corpo umano da un punto di vista anatomico
- Migliorare la condizione fisica dell'atleta infortunato come parte dell'allenamento complessivo con l'obiettivo di ottenere un recupero migliore e più efficiente dopo l'infortunio





Obiettivi specifici

- Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione funzionale e di recupero
- Distinguere tra le diverse strutture e proprietà dei macronutrienti e dei micronutrienti
- Dare priorità all'importanza dell'assunzione di acqua e dell'idratazione nel processo di recupero
- Analizzare i diversi tipi di sostanze fitochimiche e il loro ruolo essenziale nel migliorare lo stato di salute e la rigenerazione dell'organismo

“

Il settore sportivo ha bisogno di professionisti preparati al meglio ed è per questo che ti offriamo gli strumenti per entrare a far parte di questa élite di specialisti"

03

Direzione del corso

Il nostro personale docente è composto da esperti di personal training con una grande esperienza nella professione, che insegnano da anni e che si sono riuniti per aiutarti a migliorare il tuo percorso professionale. Hanno creato per tale motivo questo Corso Universitario con le ultime novità in materia, che ti permetterà di specializzarti ancora di più e di aumentare le tue competenze in questo settore.



“

Impara dai migliori esperti e diventa anche tu un professionista di successo"

Internationaler Gastdirektor

Il Dott. Charles Loftis è uno specialista rinomato che lavora come **terapista delle prestazioni sportive** per i **Portland Trail Blazers dell’NBA**. Il suo impatto sulla più importante lega di pallacanestro del mondo è stato significativo e ha portato una grande esperienza nella creazione di programmi di forza e condizionamento.

Prima di entrare a far parte dei Trail Blazers, è stato il capo allenatore di forza e condizionamento degli Iowa Wolves, implementando e supervisionando lo sviluppo di un programma completo per i giocatori. In realtà, la sua esperienza nel campo delle prestazioni sportive è iniziata con la fondazione di XCEL Performance and Fitness, di cui è stato fondatore e allenatore capo. Qui il Dott. Charles Loftis ha lavorato con un’ampia gamma di atleti per sviluppare programmi di forza e condizionamento, oltre a occuparsi della prevenzione e della **riabilitazione degli infortuni sportivi**.

La sua formazione accademica nel campo della chimica e della biologia gli fornisce una prospettiva unica sulla scienza che sta alla base delle prestazioni sportive e della terapia fisica. Per questo motivo, ha ottenuto le certificazioni CSCS e RSCC dalla National Strength and Conditioning Association (NSCA), che riconoscono le sue conoscenze e competenze in questo campo. È inoltre certificato in PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e dry needling.

Nel complesso, il Dott. Charles Loftis è un membro fondamentale della comunità NBA, che si occupa direttamente della forza e delle prestazioni degli atleti di alto livello, nonché della prevenzione e della riabilitazione di vari infortuni sportivi.



Dr. Loftis, Charles

- Specialista in Performance Sportive per i Portland Trail Blazers - Oregon, USA
- Allenatore responsabile della forza e del condizionamento per gli Iowa Wolves
- Fondatore e allenatore principale di XCEL Performance and Fitness.
- Allenatore principale della squadra di basket maschile della Oklahoma Christian University
- Fisioterapista alla Mercy
- Dottorato in Terapia Fisica presso la Langston University
- Laurea in Chimica e Biologia presso la Langston University

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Internationaler Gastdirektor

Isaiah Covington è un allenatore di performance altamente qualificato con una vasta esperienza nel trattamento e nella cura di vari infortuni in atleti di alto livello. Infatti, la sua carriera professionale si è indirizzata verso l'**NBA**, una delle leghe sportive più importanti del mondo. È l'**allenatore dei Bolton Celtics**, una delle squadre più importanti della Eastern Conference e con la maggiore proiezione negli Stati Uniti.

Il suo lavoro in un campionato così impegnativo lo ha fatto specializzare nella massimizzazione del **potenziale fisico e mentale** dei giocatori. Fondamentale è stata la sua esperienza passata con altre squadre, come i Golden State Warriors e i Santa Cruz Warriors. Questo gli ha anche permesso di lavorare sugli infortuni sportivi, concentrandosi sulla **prevenzione e sulla riabilitazione degli infortuni** più comuni negli atleti di alto livello.

In ambito accademico, il suo interesse si è concentrato sul campo della kinesiologia, della scienza dell'esercizio e dello sport ad alte prestazioni. Questo lo ha portato ad avere un ruolo prolifico nell'**NBA**, lavorando quotidianamente con alcuni dei migliori giocatori di basket e staff di allenatori del mondo.



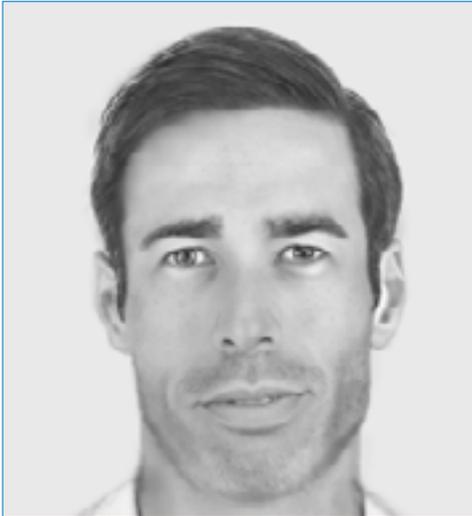
D. Covington, Isaiah

- Allenatore delle prestazioni dei Boston Celtics - Massachusetts, USA
- Allenatore responsabile delle prestazioni dei Golden State Warriors
- Allenatore responsabile delle prestazioni dei Santa Cruz Warriors
- Allenatore di prestazioni presso Pacers Sports & Entertainment
- Laurea in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso l'Università del Delaware
- Specializzazione in Gestione dell'Allenamento
- Master in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso la Long Island University
- Master in Sport ad alte prestazioni presso l'Università Cattolica Australiana

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott. González Matarín, Pedro José

- ♦ Dottorato in Scienze della Salute
- ♦ Laurea in Educazione Fisica
- ♦ Master in Recupero Funzionale in Attività Fisica e Sportiva
- ♦ Master in Medicina Rigenerativa
- ♦ Master in Attività Fisica e Salute
- ♦ Master in Dietetica e Dietoterapia
- ♦ Studi Post-Laurea in Obesità
- ♦ Studi Post-Laurea in Alimentazione e Dietetica
- ♦ Studi Post-Laurea in Medicina Genomica, Farmacogenetica e Nutrigenetica
- ♦ Docente Ordinario presso l'Università Privata DEVA
- ♦ Docente e Ricercatore presso UNIR, VIU, UOC e TECH



04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti consapevoli della rilevanza della specializzazione attuale per intervenire nel settore del personal training e impegnati in un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.





“

Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo mettere a tua disposizione la miglior specializzazione”

Modulo 1. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- 1.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni
- 1.2. Carboidrati
- 1.3. Proteine
- 1.4. Grassi
 - 1.4.1. Saturi
 - 1.4.2. Insaturi
 - 1.4.2.1. Monoinsaturi
 - 1.4.2.2. Polinsaturi
- 1.5. Vitamine
 - 1.5.1. Idrosolubili
 - 1.5.2. Liposolubili
- 1.6. Minerali
 - 1.6.1. Macrominerali
 - 1.6.2. Microminerali
- 1.7. Fibra
- 1.8. Acqua
- 1.9. Fitochimici
 - 1.9.1. Fenoli
 - 1.9.2. Tioli
 - 1.9.3. Terpeni
- 1.10. Integratori alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale





“

Un'esperienza unica, chiave e decisiva per incrementare il tuo sviluppo professionale"

05

Metodologia

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

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





“

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

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare abilità e conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo”



Siamo la prima Università online al mondo che combina lo studio di casi della Harvard Business School con un sistema di apprendimento online al 100% basato sulla ripetizione.



Lo studente imparerà la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali attraverso attività collaborative e casi reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma intensivo di Scienze dello Sport di Tech prepara ad affrontare tutte le sfide di questo settore, sia a livello nazionale che internazionale. Ci impegniamo a favorire la crescita personale e professionale, il miglior modo di incamminarsi verso il successo; per questo, TECH, utilizza i *casì di studio* di Harvard, con cui abbiamo un accordo strategico che ci permette di avvicinare i nostri studenti ai materiali della migliore Università del mondo.

“ *Siamo l'unica Università online che offre nei suoi corsi materiali di Harvard come strumenti didattici* ”

Il Metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero solo la legge sulla base del contenuto teorico, il Metodo Casistico consisteva nel presentare situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giudicare come risolverle.

Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo dei casi, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi reali. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

La nostra Università è la prima al mondo a coniugare lo *studio di casi clinici* di Harvard con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione e che combina un minimo di 8 elementi diversi in ogni lezione.

TECH perfeziona il *metodo casistico* di Harvard con la migliore metodologia di insegnamento del momento, 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le Università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra Università è l'unica scuola di lingua spagnola autorizzata ad usare questo metodo di successo. Nel 2019 siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socioeconomico e un'età media di 43,5 anni.

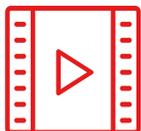
Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e maggior rendimento, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



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.



Master class

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

La denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



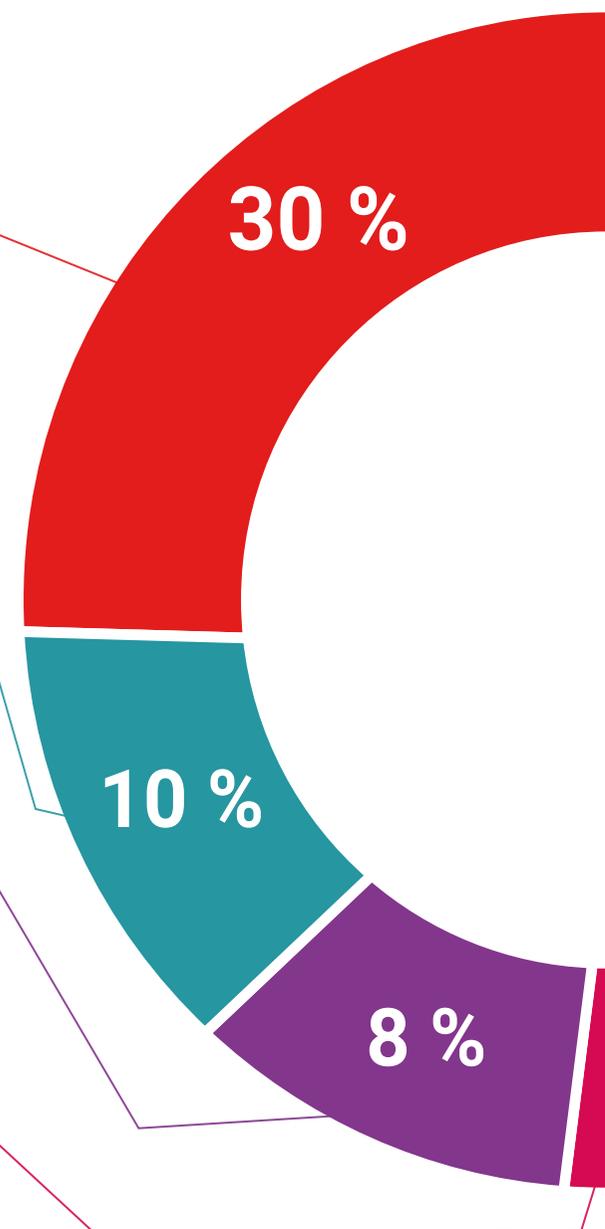
Pratiche di abilità e competenze

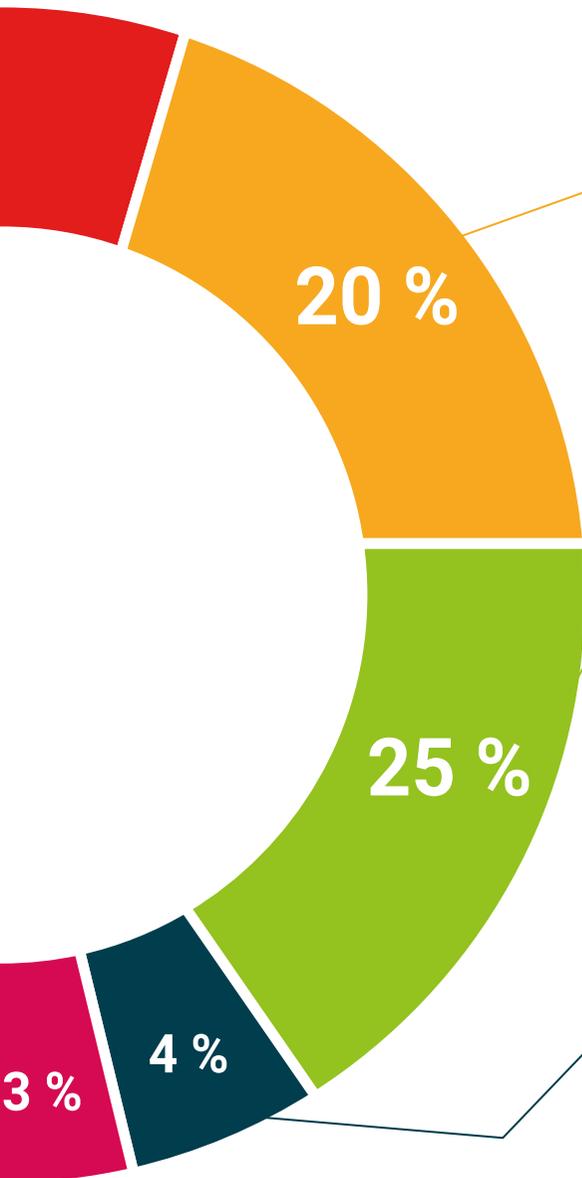
Realizzerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 formazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio della materia utilizzati ad Harvard. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

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

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



Testing & Retesting

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



06 Titolo

Il Corso Universitario in Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero Funzionale ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a 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 **Corso Universitario in Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero Funzionale** 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 **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero Funzionale**

N. di Ore Ufficiali: **150 O.**

Approvato dall'**NBA**



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

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

tech universidad
tecnológica

Corso Universitario
Alimentazione per la
Riabilitazione e il
Recupero Funzionale

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero Funzionale

Approvato dall'NBA

