

# Corso Universitario

## Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby





## Corso Universitario Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/alimentazione-sportiva-applicata-rugby](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/alimentazione-sportiva-applicata-rugby)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*



# 01

# Presentazione

L'alimentazione sportiva applicata al rugby è essenziale per garantire prestazioni ottimali sul campo di gioco. Si tratta di uno sport fisicamente impegnativo, per cui un'alimentazione corretta può fornire ai giocatori i nutrienti e l'energia di cui hanno bisogno per dare il meglio di sé, oltre a contribuire alla prevenzione degli infortuni e al recupero. TECH ha creato una qualifica che consente agli studenti di approfondire la conoscenza di aspetti quali Macronutrienti, Bilancio energetico, Integrazione e Metabolismo. Tutto ciò sarà disponibile, grazie a una modalità 100% online e ai materiali multimediali più dinamici e pratici del mercato accademico.



“

*Acquisisci nuove competenze in Macronutrienti e Integrazione, grazie alla migliore università online del mondo secondo Forbes, grazie a TECH"*

L'alimentazione sportiva può essere la chiave del successo nel rugby. Le squadre che dispongono di nutrizionisti e dietologi hanno un grande vantaggio in gara. Lavorando con professionisti dell'alimentazione, i giocatori si assicurano di ricevere il giusto piano alimentare per le loro esigenze individuali, migliorando le prestazioni sul campo di gioco.

TECH ha progettato un Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby che mira a fornire agli studenti le abilità e le competenze necessarie per poter svolgere il proprio lavoro come specialisti, con la massima efficienza e qualità possibile. Nel corso di questa qualifica verranno affrontati aspetti quali la Ricomposizione Corporea, l'Aumento della Massa Muscolare, le Misure Antropometriche e le Basi Fisiologiche dell'Alimentazione nel Rugby.

Tutto ciò, grazie a una comoda modalità 100% online che consentirà agli studenti di organizzare i propri orari e i propri studi, permettendo loro di combinarli con gli altri impegni. Questo programma dispone dei materiali teorici e pratici più completi del mercato, facilitando notevolmente il processo di studio dello studente e consentendogli di raggiungere i propri obiettivi in modo rapido e preciso.

Questo **Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby
- ◆ Contenuti grafici, schematici e prevalentemente pratici che forniscono informazioni 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, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



*Diventa, in soli 6 mesi e con totale libertà di organizzazione, un esperto in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby"*



“

*Padroneggia le basi fisiologiche dell'Alimentazione nel Rugby grazie a TECH e a una modalità 100% online"*

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore 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 sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

*Metti alla prova le tue capacità di Alimentazione nel Rugby sottoponendoti a casi di studio che coprono un'ampia varietà di situazioni che simulano la realtà nel dettaglio.*

*Scopri l'importanza del Metabolismo e delle Vie Energetiche nel Rugby, senza uscire di casa e senza limiti di tempo.*



# 02 Obiettivi

Questo Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby ha come obiettivo quello di far acquisire allo studente delle precise conoscenze in un'area così rilevante per questo Sport. Un aggiornamento che permetterà allo studente di svolgere il proprio lavoro con la massima qualità ed efficienza possibile. Tutto ciò sarà possibile grazie a TECH e alla modalità 100% online che dà totale libertà di organizzazione allo studente.







“

*Raggiungi i tuoi obiettivi professionali più impegnativi grazie a TECH e alla sua prestigiosa equipe di esperti in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby"*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Conoscere a fondo il Rugby a XV e a VII, così come le altre modalità
- ◆ Saper approfondire, sviluppare e potenziare le abilità fisiche e tecniche
- ◆ Acquisire una specializzazione nell'alimentazione orientata al Rugby, in base alla modalità e alla posizione del giocatore
- ◆ Gestire le emozioni e applicare la psicologia all'ambiente sportivo
- ◆ Imparare a gestire squadre e giocatori
- ◆ Saper vendere il Rugby come prodotto al consumatore
- ◆ Conoscere in modo approfondito gli strumenti che permettono al giocatore di controllare le proprie emozioni per ottenere il massimo delle prestazioni





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Approfondire il concetto di nutrizione nel Rugby
- ◆ Differenziare la composizione corporea del giocatore in base alla sua modalità
- ◆ Imparare i diversi modelli di nutrizione e integrazione per il Rugby

“

*Accedi a tutti i contenuti e a un'ampia gamma di informazioni aggiuntive, fin dal primo giorno, su qualsiasi dispositivo dotato di connessione a internet"*



# 03

## Direzione del corso

I professionisti che compongono il personale docente di questo Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby fanno parte della prestigiosa équipe di esperti di TECH. Questi specialisti hanno attinto alla loro vasta esperienza in tutti i campi per progettare materiali didattici completi e aggiornati che superano le aspettative più esigenti. Accompagneranno lo studente durante tutto il programma per rendere più efficace il processo di studio.





“

*Specialisti di fama internazionale in Alimentazione Sportiva ti accompagneranno durante tutto il percorso di studi per aiutarti a massimizzare il tuo profilo professionale”*

## Direzione



### Dott. De Juan Roldán, Javier

- ♦ Giocatore professionista di Rugby della squadra nazionale spagnola a VII
- ♦ Due volte campione europeo di Rugby a VII
- ♦ Giocatore professionista dell'Independiente Rugby Club
- ♦ Giocatore professionista del Ciencias Rugby Club
- ♦ Allenatore nelle scuole del Ciencias Rugby Club e dell'Independiente Rugby Club



### Dott.ssa Lliteras Ruiz, Marta

- ♦ Allenatrice di Rugby a VII femminile e a XV maschile
- ♦ Allenatrice del Comando Generale dell'Esercito delle Baleari nel rugby a VII femminile e nel rugby a XV maschile
- ♦ Co-fondatrice di All&Go
- ♦ Coordinatrice dell'Associazione per le Donne in ambito Professionale
- ♦ Giocatrice internazionale di rugby a XV e a VII
- ♦ Campionessa Europea di Rugby
- ♦ Partecipazione alle Olimpiadi di Rio de Janeiro
- ♦ Laurea in Scienze Politiche, Master in Gestione delle Risorse Umane e Management
- ♦ Master in Gestione di squadre

## Personale docente

### Dott. Serra Hernández, Cristian

- ◆ Nutrizionista presso la clinica Be Strong Nutrition
- ◆ Allenatore e giocatore nel club di rugby San Roque della División de Honor B
- ◆ Giocatore di Rugby professionista
- ◆ Insegnante del Master in Nutrizione Sportiva presso la Scuola di Specializzazione Sportiva Apta Vital Sport
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università di Valencia



# 04

## Struttura e contenuti

Tutte le risorse didattiche di questo piano di studi sono state selezionate da professionisti di TECH che compongono l'équipe di esperti in Alimentazione Sportiva. Questi specialisti hanno utilizzato la loro vasta esperienza e le loro conoscenze più avanzate per creare contenuti pratici e completamente aggiornati. Il tutto, basato sulla più efficiente metodologia didattica, il *Relearning* di TECH.







“

*Iscriviti ora e approfitta della visione più completa e aggiornata sull'alimentazione in uno sport così popolare e impegnativo come il Rugby"*

## Modulo 1. La nutrizione sportiva applicata al rugby

- 1.1. Basi fisiologiche dell'alimentazione del rugby
  - 1.1.1. Macronutrienti
  - 1.1.2. Digestione e assorbimento dei nutrienti
  - 1.1.3. Bilancio energetico
- 1.2. Metabolismo e percorsi energetici nel rugby
  - 1.2.1. Via del fosfagene (ATP)
  - 1.2.2. Glicolisi
  - 1.2.3. Ossidazione degli acidi grassi
- 1.3. Composizione corporea nel rugby (XV e VII)
  - 1.3.1. Composizione corporea degli attaccanti del Rugby a XV
  - 1.3.2. Composizione corporea dei trequarti del Rugby a XV
  - 1.3.3. Composizione corporea dei giocatori di rugby a VII
- 1.4. Antropometria nelle squadre di rugby professionistiche
  - 1.4.1. Metodi di stima della composizione corporea
  - 1.4.2. Misure antropometriche
  - 1.4.3. Differenze tra Rugby a VII e a XV
- 1.5. Periodizzazione nutrizionale nel rugby a XV
  - 1.5.1. Pre-stagione e post-stagione
  - 1.5.2. Pianificazione durante la stagione e la settimana della partita
  - 1.5.3. Pianificazione durante il periodo degli infortuni
- 1.6. Alimentazione per il cambiamento della composizione corporea
  - 1.6.1. Perdita di grasso
  - 1.6.2. Aumento della massa muscolare
  - 1.6.3. Ricomposizione del corpo
- 1.7. Periodizzazione nutrizionale nel rugby a VII
  - 1.7.1. La pre-stagione nel rugby a VII
  - 1.7.2. Settimana di torneo nel rugby a VII
  - 1.7.3. Post-stagione







- 1.8. Integrazione sportiva nel rugby (XV e VII)
  - 1.8.1. Integratori del gruppo A
  - 1.8.2. Integratori del gruppo B e C
  - 1.8.3. Integratori non consentiti
- 1.9. Alimentazione durante le partite/tornei di rugby (XV e VII)
  - 1.9.1. Rinfreschi durante le partite di Rugby a XV
  - 1.9.2. Recupero post-partita
  - 1.9.3. Carico di carboidrati prima delle gare
- 1.10. Consulenza nutrizionale a giocatori/squadre di Rugby professionisti
  - 1.10.1. Definizione degli obiettivi e colloquio dietetico
  - 1.10.2. Sviluppo di linee guida per la squadra
  - 1.10.3. Sviluppo di un piano nutrizionale personalizzato

“

*Con sole 150 ore di studio, diventerai l'esperto in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby che hai sempre voluto essere”*

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”*

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

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

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

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 la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su 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 casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.



## 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.

*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 autorizzata a utilizzare 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 una 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 un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un 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.*

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 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.



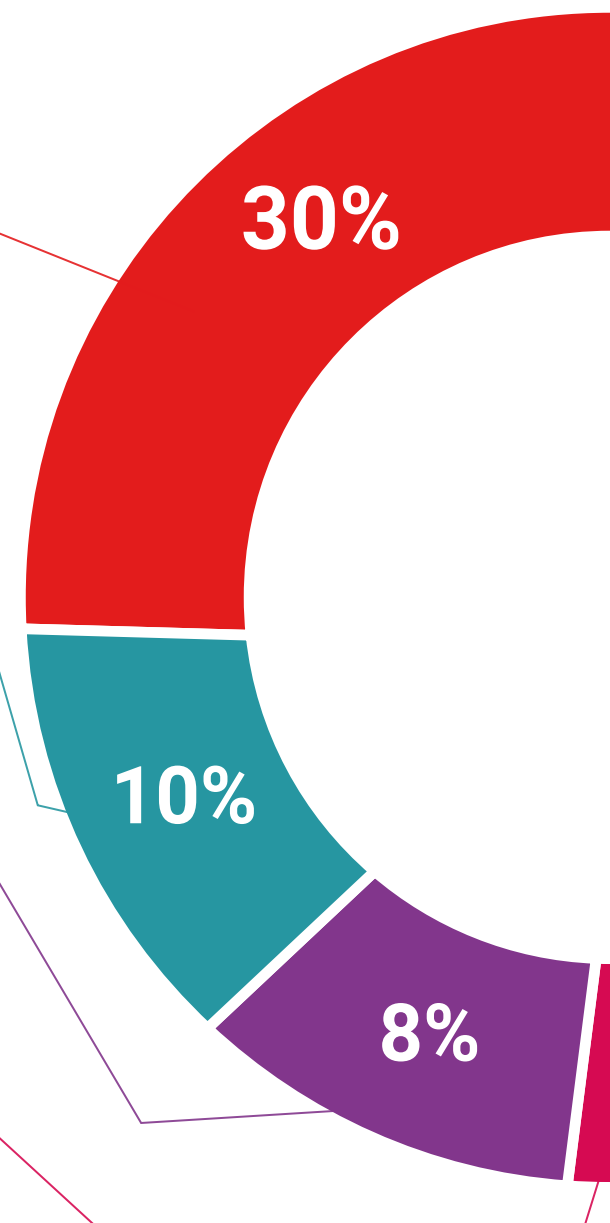
#### Pratiche di competenze e competenze

Svolgerai 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.

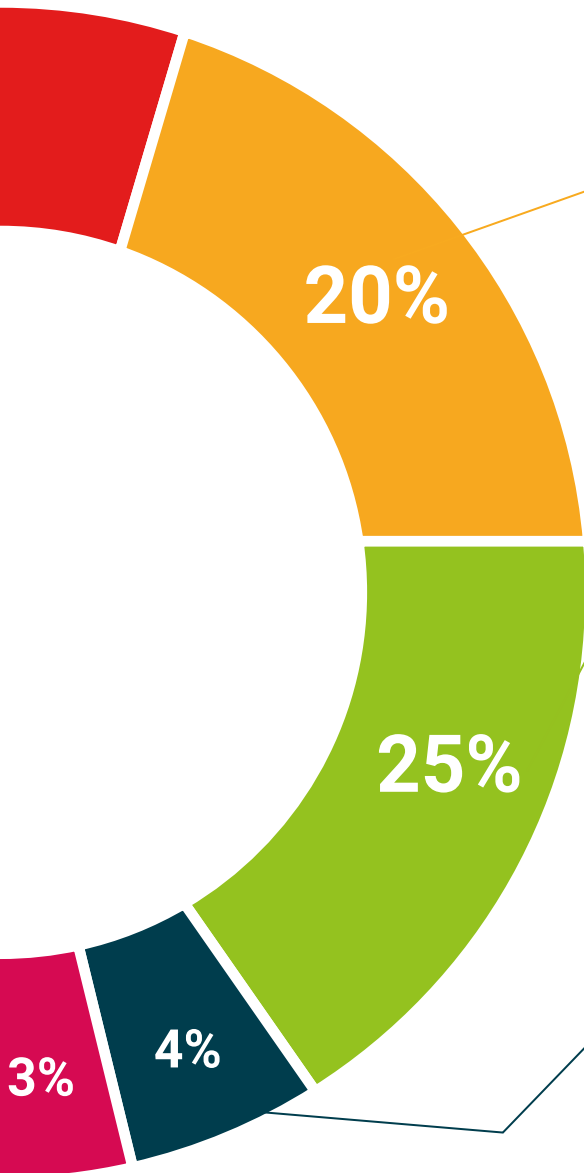


#### Letture complementari

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 specializzazione.







#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. 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 specializzazione 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 Sportiva Applicata al Rugby 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 **Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby** 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 **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 Sportiva Applicata al Rugby**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



\*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

**Corso Universitario**  
Alimentazione Sportiva  
Applicata al Rugby

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

# Corso Universitario

## Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby

