

Corso Universitario

Nutrizione nel Ciclista

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Corso Universitario Nutrizione nel Ciclista

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

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/nutrizione-ciclista

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 è essenziale per il successo nel Ciclismo. È un fatto ormai noto che i ciclisti abbiano bisogno di una dieta equilibrata e adeguata per mantenere i livelli di energia, recuperare dopo l'esercizio, adattarsi all'allenamento o resistere a malattie e infortuni. Per tale ragione, risulta importante che questi professionisti si aggiornino continuamente sulle proprietà nutrizionali degli alimenti, una conoscenza che otterranno grazie a questa specializzazione. Il programma, pertanto, rappresenta uno strumento prezioso grazie al quale lo studente calcolerà il dispendio metabolico e approfondirà il tasso di sudorazione dei ciclisti o la loro composizione corporea. Il tutto con un approccio completo e da casa per una maggiore comodità.



“

*L'opportunità perfetta per raggiungere
i tuoi obiettivi come ciclista grazie
agli ultimi piani nutrizionali"*

I ciclisti necessitano di una dieta ricca di carboidrati per disporre dell'energia necessaria per percorrere le lunghe distanze. Poiché queste biomolecole vengono immagazzinate nel corpo sotto forma di glicogeno, devono consumare una quantità sufficiente di carboidrati per mantenere alti i livelli di glicogeno prima di una gara o di un allenamento. Inoltre, questi atleti hanno bisogno di proteine per aiutare i muscoli a ripristinarsi dopo l'esercizio e per favorire il recupero. Anche i grassi risultano importanti per fornire energia di lunga durata e per contribuire all'assorbimento delle vitamine liposolubili.

Indubbiamente, la gestione di questioni nutrizionali come quelle sopra menzionate è un compito complesso e in continua evoluzione con il progresso delle prove scientifiche, per questo i ciclisti dovrebbero cogliere ogni occasione per aggiornare le proprie conoscenze. Grazie a TECH potranno farlo, si tratta di un'opportunità per potenziare le loro prestazioni attraverso i piani nutrizionali che al giorno d'oggi si sono dimostrati maggiormente efficaci.

In questo modo, gli studenti approfondiranno le implicazioni dell'alimentazione nell'attività sportiva, ottenendo gli strumenti più appropriati per il calcolo della spesa metabolica. Inoltre, grazie a questa specializzazione, impareranno a conoscere la periodizzazione dei macro e micronutrienti, l'integrazione sportiva e l'allenamento dello stomaco, tra gli altri argomenti di particolare interesse.

Grazie a questa specializzazione, il ciclista potenzierà la propria attività professionale, senza dover frequentare centri di insegnamento o rispettare orari specifici. Potrà, dunque, beneficiare di un'esperienza accademica con la più grande università online del mondo, entrando a far parte di una comunità prestigiosa grazie alla quale potrà entrare in contatto con grandi esperti del settore.

Questo **Corso Universitario in Nutrizione nel Ciclista** 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 Nutrizione nel Ciclismo
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni 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
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Analizza tutte le implicazioni della nutrizione nella tua attività ciclistica, calcolando il dispendio metabolico dei tuoi allenamenti"

“

Lavorerai con casi pratici avanzati sulle esigenze di idratazione nell'allenamento e nella competizione, analizzando il tasso di sudorazione"

Il personale docente 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 potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Se desideri rimanere aggiornato sulle ultime tendenze in Nutrizione per la pratica ciclistica, grazie a questa specializzazione approfondirai ognuna di esse.

Acquisirai una preziosa specializzazione per determinare quali apporti ergo-nutrizionali sono utili e quali dovrebbero essere evitati.



02 Obiettivi

Dato che la specializzazione in piani nutrizionali adattati a specifiche discipline sportive è un'esigenza sempre più diffusa, TECH ha progettato meticolosamente questa specializzazione in modo da fornire le informazioni principali in merito a questa tematica. L'obiettivo consiste nel fornire agli studenti le più recenti strategie nutrizionali per migliorare le loro prestazioni, in modo che possano raggiungere qualsiasi obiettivo sportivo si prefiggano.





“

Gli obiettivi del programma ti permetteranno di padroneggiare ogni singolo aspetto della periodizzazione della nutrizione, sia in macro che in microcicli”



Obiettivi generali

- ◆ Comprendere i fattori di prestazione dello sport e, quindi, imparare a valutare le esigenze specifiche di ogni atleta
- ◆ Essere in grado di pianificare, periodizzare e sviluppare programmi di allenamento per ciclisti, in breve, per consentire agli studenti di esercitare la professione di allenatore
- ◆ Acquisire conoscenze specifiche relative alla biomeccanica del ciclismo
- ◆ Comprendere il funzionamento delle nuove applicazioni utilizzate per la quantificazione dei carichi e la prescrizione dell'allenamento
- ◆ Comprendere i benefici dell'allenamento forza ed essere in grado di applicarli nell'allenamento contemporaneo
- ◆ Acquisire una specializzazione in nutrizione orientata al ciclismo
- ◆ Comprendere il funzionamento delle strutture ciclistiche, nonché le modalità e le categorie delle competizioni





Obiettivi specifici

- ◆ Approfondire il concetto di nutrizione
- ◆ Comprendere e applicare la periodizzazione della nutrizione
- ◆ Sapere quali ausili ergogenici sono utili, quali no e quali sono considerati metodi proibiti
- ◆ Conoscere le nuove tendenze della nutrizione



Beneficerai di un'esperienza accademica estremamente completa che include tutte le novità sull'uso di Software per il controllo della Nutrizione"

03

Direzione del corso

Il personale docente che TECH ha selezionato per insegnare questa specializzazione e supervisionare i progressi accademici degli studenti è rappresentativo delle intenzioni dell'università. Allenatori, preparatori fisici ed esperti in Nutrizione Sportiva si riuniranno nel programma affinché gli studenti possano attingere al loro *Know-How* e acquisire le principali conoscenze per eccellere in questo campo. Inoltre, gli studenti avranno a disposizione un prezioso punto d'incontro digitale con il personale docente, attraverso il Campus Virtuale, che sarà disponibile a rispondere a qualsiasi domanda.



“

Allenatori, preparatori fisici ed esperti di nutrizione sportiva si riuniscono nel programma per offrirti le conoscenze più rilevanti che ti aiuteranno ed eccellere"

Direzione



Dott. Sola, Javier

- ◆ CEO di Training4ll
- ◆ Allenatore della squadra WT UAE
- ◆ Responsabile Performance presso Massi Tactic UCI Womens Team
- ◆ Specialista in biomeccanica presso Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Consulente presso WKO per le squadre di ciclismo del World Tour
- ◆ Preparatore presso Coaches4coaches
- ◆ Professore associato presso l'Università di Loyola
- ◆ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Siviglia
- ◆ Corso post-laurea in Sport Ciclistici ad Alte Prestazioni presso l'Università di Murcia
- ◆ Direttore Sportivo di III Livello
- ◆ Numerose medaglie olimpiche e medaglie in campionati europei, coppe del mondo e campionati nazionali

Personale docente

Dott. Celdrán, Raúl

- ◆ CEO di Natur Training System
- ◆ Responsabile della nutrizione della squadra Burgos BH ProConti
- ◆ Responsabile delle prestazioni della squadra professionale di MTB Klimatiza Team
- ◆ Preparatore presso Coaches4coaches
- ◆ Laurea in Farmacia presso l'Università di Alcalá
- ◆ Master in Nutrizione, Obesità e Alte Prestazioni negli Sport Ciclici presso l'Università di Navarra

Dott. Arguedas Lozano, Chema

- ◆ CEO di Planifica tus Pedaladas
- ◆ Esperto di allenamento e nutrizione di Ciclismo di Strada
- ◆ Allenatore, preparatore atletico ed esperto di nutrizione sportiva
- ◆ Docente di nutrizione sportiva presso l'Università di Leioa
- ◆ Autore di titoli legati al ciclismo: "Planifica tus pedaladas", "Alimenta tus pedaladas", "Planifica tus pedaladas BTT", "Potencia tus pedaladas"



04

Struttura e contenuti

Il programma è stato concepito per fornire una panoramica il più possibile completa della materia. A tal fine, il personale docente ha supervisionato da vicino tutte le materie per garantire che i contenuti siano in linea con gli ultimi progressi scientifici nel campo della nutrizione. Inoltre, gli studenti saranno supportati dalle innovazioni tecnologiche che TECH ha implementato nel suo Campus Virtuale. Pertanto, il loro percorso educativo sarà potenziato grazie a risorse di studio dinamiche che vanno ben oltre la memorizzazione delle materie.



“

Un piano di studi che pone particolare attenzione alla necessità di allenare lo stomaco e l'apparato digerente per migliorare i risultati in competizione"

Modulo 1. Nutrizione nel ciclista

- 1.1. Concetto di nutrizione sportiva
 - 1.1.1. Che cos'è la nutrizione sportiva?
 - 1.1.2. Nutrizione clinica vs nutrizione sportiva
 - 1.1.3. Alimenti e integratori
- 1.2. Calcolo di MB
 - 1.2.1. Componenti del dispendio energetico
 - 1.2.2. Fattori che influiscono nel consumo energetico a riposo
 - 1.2.3. Misurazione del consumo di energia
- 1.3. Composizione corporea
 - 1.3.1. IMC e peso ideale tradizionale. Esiste un peso ideale?
 - 1.3.2. Spessore del grasso sottocutaneo e delle pieghe cutanee
 - 1.3.3. Altri metodi per determinare la composizione corporea
- 1.4. Macro e micronutrienti
 - 1.4.1. Definizione di macro e micronutrienti
 - 1.4.2. Fabbisogno di macronutrienti
 - 1.4.3. Fabbisogno di micronutrienti
- 1.5. Macro e micro periodizzazione
 - 1.5.1. Periodizzazione nutrizionale
 - 1.5.2. Periodizzazione nei macrocicli
 - 1.5.3. Periodizzazione nei microcicli
- 1.6. Tasso di sudorazione e idratazione
 - 1.6.1. Misurazione del tasso di sudorazione
 - 1.6.2. Necessità di idratazione
 - 1.6.3. Elettroliti





- 1.7. Allenamento dello stomaco e dell'apparato digerente
 - 1.7.1. Necessità di allenare lo stomaco e l'apparato digerente
 - 1.7.2. Fasi dell'allenamento dello stomaco e dell'apparato digerente
 - 1.7.3. Applicazione in allenamento e in gara
- 1.8. Integratori
 - 1.8.1. Integrazione e ausili ergo-nutrizionali
 - 1.8.2. Sistema ABCD di integratori e coadiuvanti ergo-nutrizionali
 - 1.8.3. Necessità individuali di integratori
- 1.9. Tendenze nella nutrizione sportiva
 - 1.9.1. Tendenze
 - 1.9.2. Low Carb-High Fat
 - 1.9.3. Dieta ad alto contenuto di carboidrati
- 1.10. Software e applicazioni
 - 1.10.1. Metodi per il controllo dei macronutrienti
 - 1.10.2. Software per il controllo della nutrizione
 - 1.10.3. Applicazioni per l'atleta

“

TECH ti fornisce i materiali accademici più innovativi in materia di nutrizione nel ciclismo attraverso schemi interattivi, casi di studio, video e molto altro”

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.



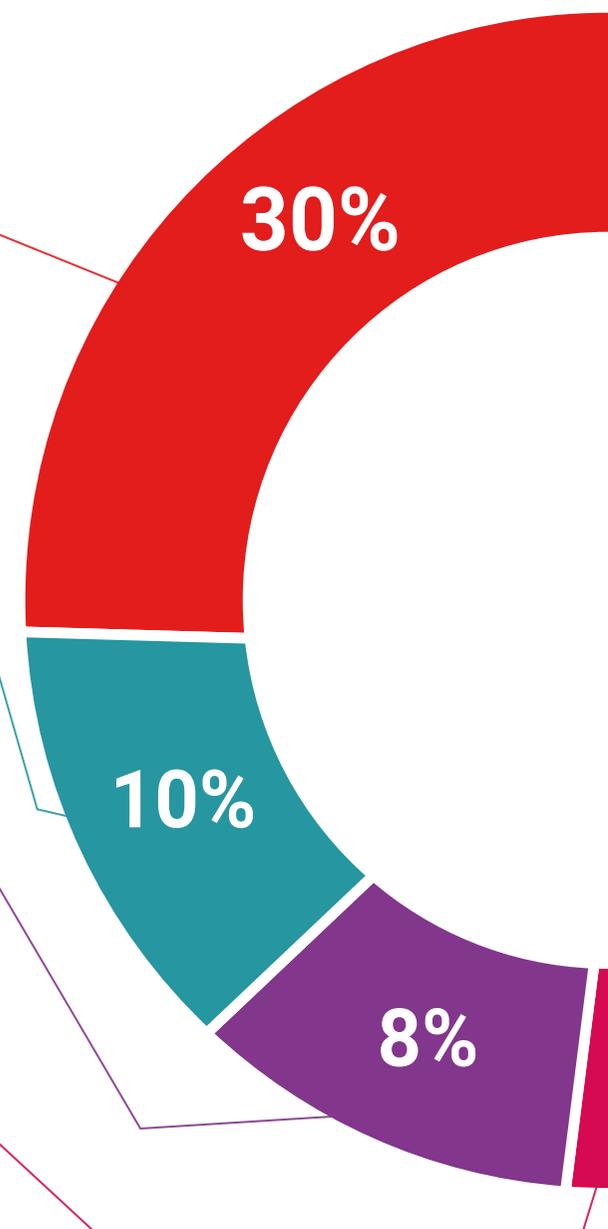
Pratiche di competenze e competenze

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 Nutrizione nel Ciclista 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 Nutrizione nel Ciclista** 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 Nutrizione nel Ciclista**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Approvato dall'**NBA**:



*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 Nutrizione nel Ciclista

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

Corso Universitario

Nutrizione nel Ciclista

Approvato dall'NBA

