

Corso Universitario

Nutrizione Sportiva nella Pallavolo Professionale

Approvato da NBA



tech università
tecnologica



tech università
tecnologica

Corso Universitario Nutrizione Sportiva nella Pallavolo Professionale

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/nutrizione-sportiva-pallavolo-professionale

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

Alla preparazione fisica e tecnica dell'atleta si aggiunge sempre più la corretta alimentazione prima dell'incontro, durante il gioco e dopo la sua conclusione. I progressi nello studio dettagliato della composizione del corpo, la necessità di determinati nutrienti in base al carico fisico o alla fase di recupero in cui si trova l'atleta sono fondamentali per un'ottima prestazione sportiva. In questa linea si addentra il programma elaborato da TECH per offrire ai professionisti le informazioni più rilevanti e attuale sulla nutrizione sportiva orientata alla Pallavolo Professionale. Tutto in un unico formato accademico 100% online, senza lezioni con orari fissi e che facilita l'autogestione del tempo di studio.





“

*Specializzati in Nutrizione Sportiva
nella Pallavolo Professionale con un
titolo di studio 100% online e flessibile"*

I giocatori di pallavolo devono dare il massimo delle loro condizioni fisiche (velocità, forza, potenza, resistenza e agilità) per poter mantenere un livello elevato nelle categorie professionali. Per questo, per favorire questo esigente rendimento, è necessario che dispongano di un piano nutrizionale adeguato, che si adatti alle loro caratteristiche corporee e persino alla posizione in cui svolgono il loro gioco.

I progressi raggiunti nella nutrizione, così come il grande interesse per la corretta alimentazione, ha stimolato un maggiore interesse per il suo studio e l'applicazione negli sportivi d'élite. In questo contesto, nasce il programma in Nutrizione Sportiva nella Pallavolo Professionale.

Un programma con contenuti avanzati e aggiornati che permetterà agli studenti di avere tutte le informazioni necessarie per poter sviluppare piani nutrizionali adatti ai giocatori professionisti di questo sport. Per raggiungere questo obiettivo, questo titolo dispone di materiale didattico innovativo, basato su video riassunti, video in dettaglio, letture, attività ed esempi con i quali è possibile acquisire un apprendimento molto più divertente.

In questo modo potrai approfondire le ultime novità relative a integratori, micronutrienti e macronutrienti o ai dispositivi e sistemi utilizzati per valutare l'idratazione e la composizione corporea. Inoltre, questa qualifica dedica uno spazio all'alimentazione che un giocatore deve portare nelle diverse fasi di una competizione.

Senza obbligo di frequenza e senza lezioni con orari rigidi, lo studente si trova di fronte ad un'opportunità unica di progredire in questo sport attraverso un insegnamento di primo livello e flessibile. È sufficiente avere un dispositivo elettronico con connessione a Internet per poter accedere, in qualsiasi momento della giornata, ai contenuti presenti sulla piattaforma virtuale. Un'opzione accademica unica che solo TECH offre.

Questo **Corso Universitario in Nutrizione Sportiva nella Pallavolo Professionale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Lo sviluppo di casi di studio presentati da esperti nel campo dell'Educazione Fisica e della Pallavolo Professionale
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni tecniche e pratiche sulle 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 mobile dotato di connessione a internet



Scopri di più sui metodi e i dispositivi utilizzati per valutare l'idratazione e la composizione corporea dell'atleta"

“

Grazie a questo titolo universitario potrai stabilire delle corrette linee guida nutrizionali prima, durante e dopo ogni partita”

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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.

150 ore di lezione delle conoscenze più avanzate sui micronutrienti e i macronutrienti negli sportivi dell'élite della pallavolo.

Con questo programma sarai aggiornato sugli aiuti ergonutrizionali più consigliati per i giocatori di Pallavolo Professionale.



02 Obiettivi

Lo scopo di questo programma è quello di fornire al professionista, le conoscenze essenziali per migliorare le prestazioni dei giocatori di pallavolo d'élite attraverso una corretta alimentazione. Per raggiungere questo obiettivo, lo studente disporrà di risorse pedagogiche come casi di studio, che gli offriranno una visione pratica sull'alimentazione più adeguata per ogni sportivo in funzione della temporalità della competizione





“

Hai a disposizione di numerosi materiali didattici aggiuntivi con cui è possibile ampliare le informazioni sulla nutrizione sportiva di questo programma”



Obiettivi generali

- ♦ Pianificare l'allenamento specifico per il pieno sviluppo del giocatore di pallavolo
- ♦ Strutturare sessioni di allenamento generale per raggiungere gli obiettivi della squadra
- ♦ Applicare strategie di recupero adeguate alle esigenze dell'atleta
- ♦ Valutare e sviluppare le capacità del giocatore per portarlo al suo massimo potenziale
- ♦ Gestire l'area di allenamento in una squadra di alto livello
- ♦ Sviluppare la corretta preparazione fisica di un giocatore





Obiettivi specifici

- Conoscere gli ultimi sviluppi della nutrizione sportiva
- Comprendere l'importanza del processo di recupero post-partita
- Stabilire le linee guida nutrizionali appropriate prima, durante e dopo la partita
- Scoprire il fabbisogno di micronutrienti e macronutrienti di un giocatore di pallavolo

“

I numerosi esempi di questo Corso Universitario ti permetteranno di integrare in modo adeguato la nutrizione necessaria nei processi di recupero post-partita"

03

Direzione del corso

Gli studenti che seguiranno questo titolo di studio avranno un magnifico chiostro composto da professionisti del mondo della pallavolo e dell'educazione fisica. La sua profonda conoscenza di questo sport e l'alimentazione adeguata negli atleti di altissimo livello si riflette in un programma avanzato al quale gli studenti avranno facile accesso. Inoltre, in caso di dubbi, questo potrà essere chiarito dal personale docente specializzato che impartisce questo programma.





Accedi ai contenuti esclusivi elaborati da professionisti specializzati in Educazione Fisica e Nutrizione Sportiva nella Pallavolo Professionale"

Direzione



Dott.ssa Tabeayo Martínez, Nerea

- ♦ Giocatrice del Voley Murcia
- ♦ Laurea in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport presso la Facoltà di Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport dell'UCAM - Università Cattolica di San Antonio di Murcia
- ♦ Allenatrice di Pallavolo livello 1

Personale docente

Dott.ssa Romero Lobeiras, María

- ♦ Nutrizionista
- ♦ Giocatrice di pallavolo CV Zalaeta
- ♦ Giocatrice di pallavolo di CV Calasancias
- ♦ Ciclo di Dietetica e Nutrizione presso il Liceo La Paz



04

Struttura e contenuti

L'efficacia del sistema *Relearning*, basato sulla continua ripetizione dei concetti chiave nel percorso accademico, ha fatto sì che TECH lo impiegasse in tutti i titoli. In questo modo, gli studenti acquisiranno un apprendimento molto più solido sulla nutrizione sportiva nella pallavolo professionale e non dovranno dedicare lunghe ore allo studio e alla memorizzazione. Inoltre, in questo corso avanzato avrete a disposizione un gran numero di materiale aggiuntivo che ti permetterà di ampliare le informazioni fornite dai migliori specialisti in questo campo.



“

Conosci l'impatto dell'alimentazione sui tuoi giocatori? Scoprilò in questo programma completo di 6 settimane"

Modulo 1. Nutrizione sportiva

- 1.1. Concetto di nutrizione sportiva
 - 1.1.1. Definizione
 - 1.1.2. Obiettivo
 - 1.1.3. Differenze con la nutrizione clinica
 - 1.1.4. Impatto sulle prestazioni
- 1.2. Requisiti nutrizionali nella pallavolo
 - 1.2.1. Che cos'è?
 - 1.2.2. Posizione del corpo
 - 1.2.3. Applicazioni
 - 1.2.4. Come allenarlo?
- 1.3. Alimentazione pre-partita nella pallavolo
 - 1.3.1. Importanza per la prestazione
 - 1.3.2. Le scorte di glicogeno
 - 1.3.3. Periodizzazione
 - 1.3.4. Esempi
- 1.4. Alimentazione durante la partita
 - 1.4.1. Importanza per la prestazione
 - 1.4.2. Ritmo ed energia
 - 1.4.3. Difficoltà di ricarica dei carboidrati
 - 1.4.4. Esempi
- 1.5. Processo di recupero post-partita
 - 1.5.1. Importanza per la prestazione
 - 1.5.2. Reidratazione
 - 1.5.3. Recupero muscolare
 - 1.5.4. Esempi
- 1.6. Idratazione nel giocatore di pallavolo
 - 1.6.1. Che cos'è?
 - 1.6.2. Elettroliti
 - 1.6.3. Tasso di sudorazione
 - 1.6.4. Necessità di idratazione





- 1.7. Integrazione nel giocatore di pallavolo
 - 1.7.1. Definizione
 - 1.7.2. Sistema ABCD
 - 1.7.3. Studio individualizzato
 - 1.7.4. Ausili ergonutrizionali
- 1.8. Sistemi energetici nella pallavolo
 - 1.8.1. Definizione
 - 1.8.2. Sistema aerobico
 - 1.8.3. Sistema anaerobico
 - 1.8.4. Importanza della nutrizione nei sistemi energetici
- 1.9. Periodizzazione del giocatore di pallavolo
 - 1.9.1. Definizione
 - 1.9.2. Fabbisogno di macronutrienti
 - 1.9.3. Fabbisogno di micronutrienti
 - 1.9.5. Periodizzazione nutrizionale
- 1.10. BCM, ECM e FFM nella squadra di pallavolo
 - 1.10.1. Definizioni
 - 1.10.2. BCM di una squadra di pallavolo in base ai ruoli
 - 1.10.3. ECM e FFM in una squadra di pallavolo in base ai ruoli
 - 1.10.4. Rapporto BCM/ECM in una squadra di pallavolo in base ai ruoli



Approfondisci attraverso questo titolo di studio l'importanza dell'idratazione del giocatore di pallavolo nei percorsi e negli incontri"

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

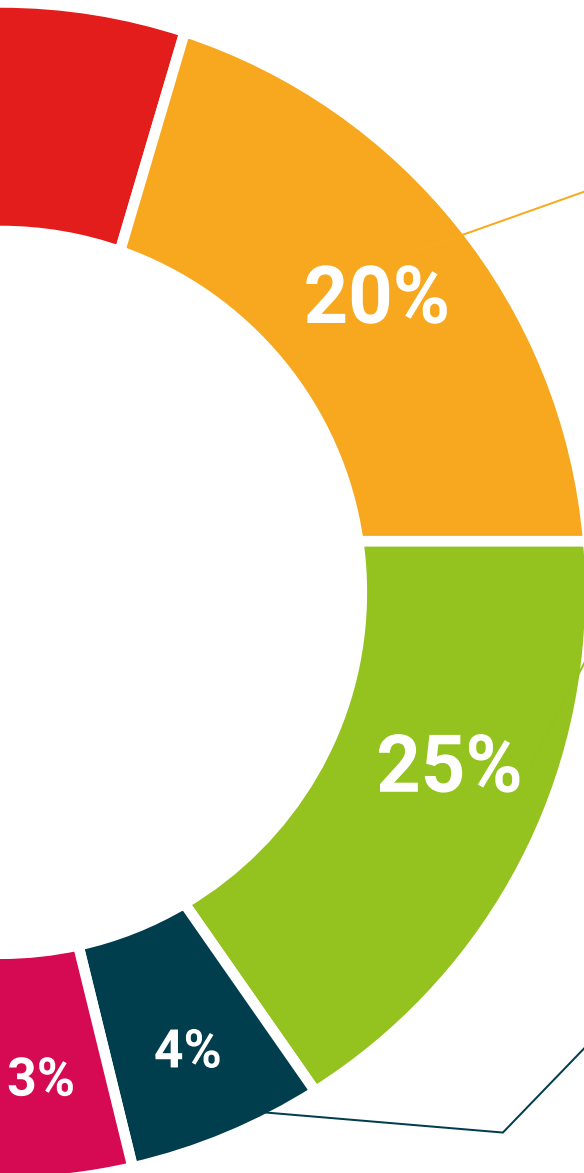
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Sportiva nella Pallavolo Professionale 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 il tuo titolo universitario senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Nutrizione Sportiva nella Pallavolo Professionale** 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 Sportiva nella Pallavolo Professionale**

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 Sportiva nella
Pallavolo Professionale

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

Corso Universitario

Nutrizione Sportiva nella Pallavolo Professionale

Approvato da NBA

