

Corso Universitario

Nutrizione Sportiva in Popolazioni Specifiche

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Corso Universitario Nutrizione Sportiva in Popolazioni Specifiche

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

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

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'approccio nutrizionale si basa su molti fattori. L'età e il sesso a volte non vengono presi in considerazione, in quanto le raccomandazioni nutrizionali per lo sport si basano su obiettivi, intensità di esercizio e altri fattori legati alla disciplina sportiva, all'individuo e all'ambiente. Da un punto di vista pratico, la maggior parte delle differenze dovute all'età o al sesso nelle risposte a una particolare strategia nutrizionale sono relativamente basse. Tuttavia, a seconda dell'età e del sesso, si verificheranno fattori o situazioni diverse che richiederanno una gestione nutrizionale specifica.





“

Alimentazione e sport devono andare di pari passo, poiché è essenziale che lo sportivo acquisisca una dieta adeguata per aiutarlo a migliorare le sue prestazioni”

Nella letteratura scientifica sull'alimentazione sportiva, la stragrande maggioranza degli studi è stata condotta su uomini di età compresa tra i 18 e i 30 anni. Anche se a priori l'età e il sesso non sembrano essere fattori determinanti da tenere in considerazione, si è visto che all'interno di ogni popolazione esistono alcune situazioni e particolarità, sia a livello metabolico che comportamentale, che devono essere studiate in modo specifico, in quanto possono differire tra atleti più giovani e meno giovani, così come tra atleti donne e uomini. Quando si lavora con uno di questi gruppi all'interno dello sport è necessario esserne consapevoli.

Il programma presenta contenuti multimediali che aiutano ad acquisire le conoscenze insegnate, sviluppate con le più recenti tecnologie educative. Allo stesso tempo, consentirà agli studenti di apprendere in modo situato e contestuale, all'interno di un ambiente simulato che fornisce una preparazione incentrata sulla risoluzione di problemi reali.

Trattandosi di un programma online, lo studente non è condizionato da orari fissi o dalla necessità di spostarsi in una sede fisica, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, conciliando la vita lavorativa o personale con quella accademica.

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

- ♦ 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
- ♦ Un sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni in merito a problemi di alimentazione di un paziente
- ♦ 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 mobile dotato di connessione a internet



Conoscerai le diete più adatte per ogni tipo di atleta e sarai in grado di dare consigli più personalizzati"

“ *Questo programma è il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze in Nutrizione Sportiva, otterrai una qualifica dalla principale università online: TECH Università Tecnologica”*

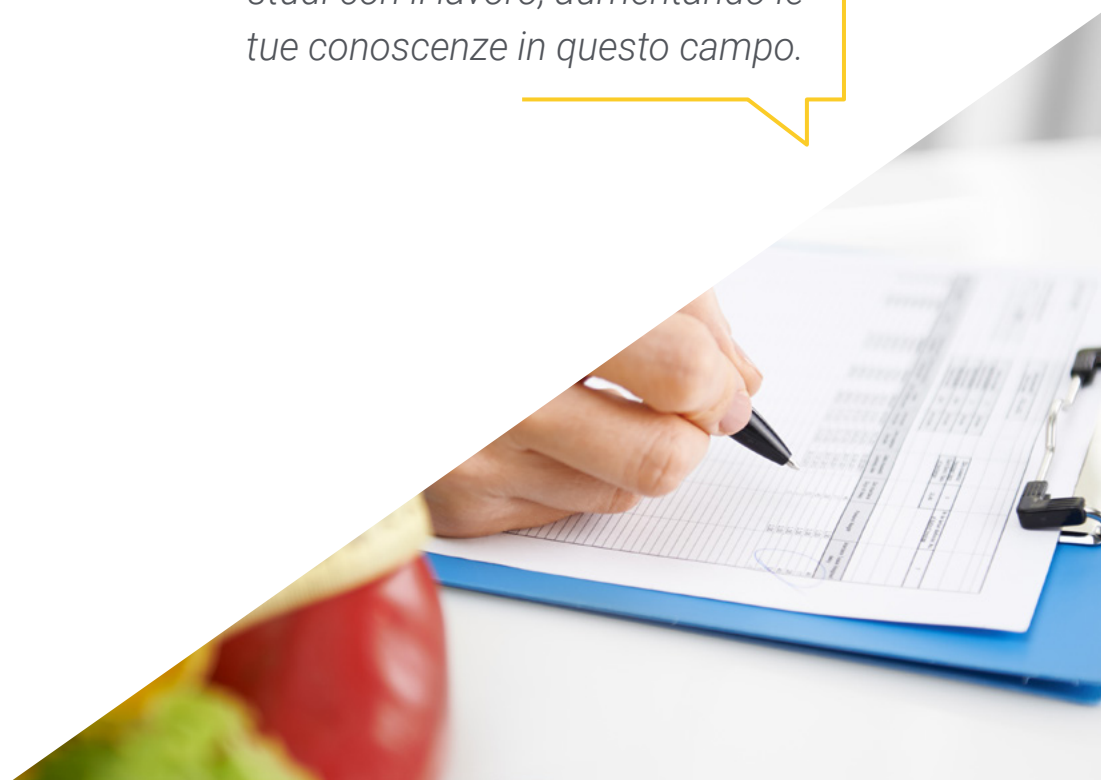
Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti dell'area della nutrizione che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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 accademico. A tale fine, disporrà di un innovativo sistema di video interattivi creati da rinomati esperti in Nutrizione Sportiva, che possiedono un'ampia esperienza nell'insegnamento.

Questo programma permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi con situazioni reali.

Questo programma 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 lo sviluppo dell'apprendimento teorico e pratico, in modo che il professionista delle scienze motorie possa padroneggiare lo studio della nutrizione sportiva in modo pratico e rigoroso.





“

Questo programma di aggiornamento darà un senso di sicurezza nella pratica quotidiana e ti aiuterà a crescere personalmente e professionalmente”



Obiettivi generali

- ◆ Padroneggiare la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e non professionisti 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
- ◆ Saper lavorare in un ambiente multidisciplinare
- ◆ Comprendere a fondo il contesto in cui si svolge la loro specializzazione
- ◆ Gestire le 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 ad aggiornarsi e imparare nel campo della nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti di questa specializzazione sia in modo autonomo
- ◆ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e nelle sue implicazioni per lo 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





Obiettivi specifici

- Spiegare le caratteristiche fisiologiche particolari da prendere in considerazione nell'approccio nutrizionale di diversi gruppi di persone
- Acquisire una comprensione approfondita dei fattori esterni e interni che influenzano la nutrizione sull'approccio nutrizionale a questi gruppi



Fai questo passo per aggiornarti sulle ultime novità in Nutrizione Sportiva in Popolazioni Specifiche”

03

Direzione del corso

Il personale docente di TECH, esperto in Nutrizione Sportiva, gode di un ampio prestigio nella professione, si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutare gli studenti a dare un impulso alla loro professione. A questo scopo, è stato ideato questo programma con le ultime novità del settore, che ti permetteranno di specializzarti e di accrescere le tue competenze in questo ambito.



“

*Impara dai migliori professionisti e diventa
anche tu un nutrizionista di successo”*

Direttrice ospite internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla Nutrizione Sportiva. Dopo essersi laureata alla Louisiana State University, si è subito distinto. Il suo talento e il suo impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso premio Young Dietist of the Year dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un risultato che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la laurea, Jamie Meeks ha continuato la sua formazione presso l'Università dell'Arkansas, dove ha completato il suo tirocinio in Dietetica. Successivamente, ha conseguito un Master in Kinesologia con specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio presso la Louisiana State University. La sua passione per aiutare gli atleti a raggiungere il loro pieno potenziale e il suo instancabile impegno per 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 della Nutrizione Sportiva nella storia del dipartimento atletico della Louisiana State University. Lì, ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze dietetiche degli atleti ed educarli sull'importanza di un'alimentazione adeguata per le prestazioni ottimali.

Successivamente, ha ricoperto la carica di Direttore della Nutrizione Sportiva nel team NFL New Orleans Saints. In questa posizione, si impegna a garantire che i giocatori professionisti ricevano la migliore assistenza nutrizionale possibile, lavorando a stretto contatto con allenatori, allenatori fisici e personale medico per ottimizzare le prestazioni e la salute individuale.

Jamie Meeks è considerata una vera leader nel suo campo, essendo membro attivo di diverse associazioni professionali e partecipando al progresso della Nutrizione Sportiva a livello nazionale. In questo senso, è anche membro dell'Accademia di Nutrizione e Dietetica e dell'Associazione dei Dietisti Sportivi Collegiati e Professionali.



Dott.ssa Meeks, Jamie

- Responsabile della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- Coordinatrice di nutrizione sportiva presso la Louisiana State University
- Dietista registrata presso l'Accademia di nutrizione e dietetica
- Specialista certificato in dietetica sportiva
- Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'esercizio presso la Louisiana State University
- Laureata in Dietetica presso la Louisiana State University
- Membro di:
 - Associazione Dietetica della Louisiana
 - Associazione dei dietisti sportivi collegiali e professionali
 - Gruppo di pratica dietetica di nutrizione sportiva cardiovascolare e di benessere

“

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

Direzione



Dott. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutrizionista di squadre di calcio professionistiche
- ♦ Responsabile dell'area nutrizione sportiva dell'Albacete Balompié
- ♦ Responsabile dell'area nutrizione sportiva dell'UCAM Murcia Football Club
- ♦ Consulente scientifico presso Nutrium
- ♦ Consulente nutrizionale presso il Centro Impulso
- ♦ Docente e coordinatore di studi post-laurea
- ♦ Dottorato in Nutrizione e Sicurezza Alimentare presso l'UCAM
- ♦ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'UCAM
- ♦ Master in Nutrizione Clinica presso l'UCAM
- ♦ Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione e Dietetica

Personale docente

Dott. Martínez Noguera, Francisco Javier

- ♦ Nutrizionista sportivo presso CIARD-UCAM
- ♦ Nutrizionista sportivo presso la Clinica di Fisioterapia Jorge Lledó
- ♦ Assistente di ricerca presso il CIARD-UCAM
- ♦ Nutrizionista sportivo presso UCAM Murcia Football Club
- ♦ Nutrizionista presso il Centro SANO
- ♦ Nutrizionista sportivo presso il club di pallacanestro UCAM Murcia
- ♦ Dottorato di ricerca in Scienze Motorie presso l'Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ♦ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università Cattolica di San Antonio de Murcia
- ♦ Master in Nutrizione e Sicurezza Alimentare presso l'Università Cattolica San Antonio di Murcia

My BMI = $\frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$

Underweight < 18.5
Ideal BMI 19-24.9
Overweight 25-29.9
Obese >30
Severely Obese 35-39.9
Morbidly Obese 40-49.9
Super Obese >50

04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da un team di professionisti consapevoli dell'importanza di una specializzazione e un aggiornamento costanti al momento di svolgere il proprio lavoro e che si impegnano a impartire un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.



“

Questo Corso Universitario in Nutrizione Sportiva in Popolazioni Specifiche possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato”

Modulo 1. Fasi Diverse o Popolazioni Specifiche

- 1.1. Nutrizione nelle donne sportive
 - 1.1.1. Fattori limitanti
 - 1.1.2. Requisiti
- 1.2. Ciclo mestruale
 - 1.2.1. Fase luteale
 - 1.2.2. Fase follicolare
- 1.3. Triade
 - 1.3.1. Amenorrea
 - 1.3.2. Osteoporosi
- 1.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
 - 1.4.1. Requisiti energetici
 - 1.4.2. Micronutrienti
- 1.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
 - 1.5.1. Allenamento di forza
 - 1.5.2. Allenamento di resistenza
- 1.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
 - 1.6.1. Zucchero
 - 1.6.2. TCA
- 1.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
 - 1.7.1. Carboidrati
 - 1.7.2. Proteine
- 1.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
 - 1.8.1. Percentuale di grasso corporeo
 - 1.8.2. Massa muscolare
- 1.9. Principali problemi dell'atleta anziano
 - 1.9.1. Articolazioni
 - 1.9.2. Salute cardiovascolare
- 1.10. Integrazioni per gli atleti meno giovani
 - 1.10.1. *Whey protein*
 - 1.10.2. Creatina





“

*Un'esperienza educativa unica,
chiave e decisiva per potenziare
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”

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.



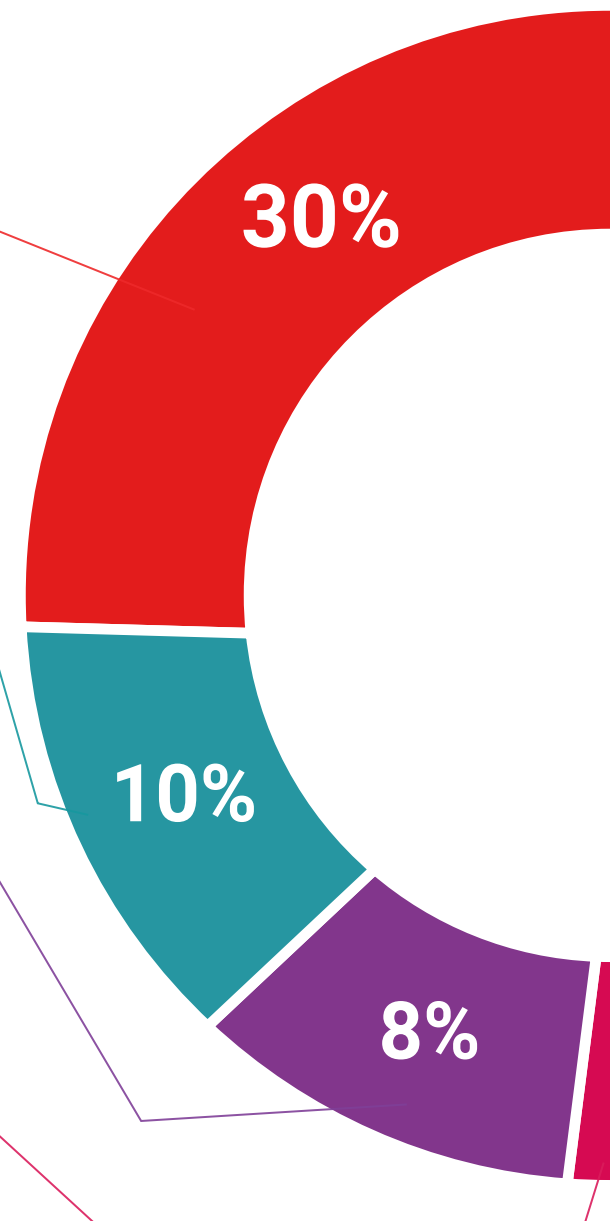
Pratiche di competenze e competenze

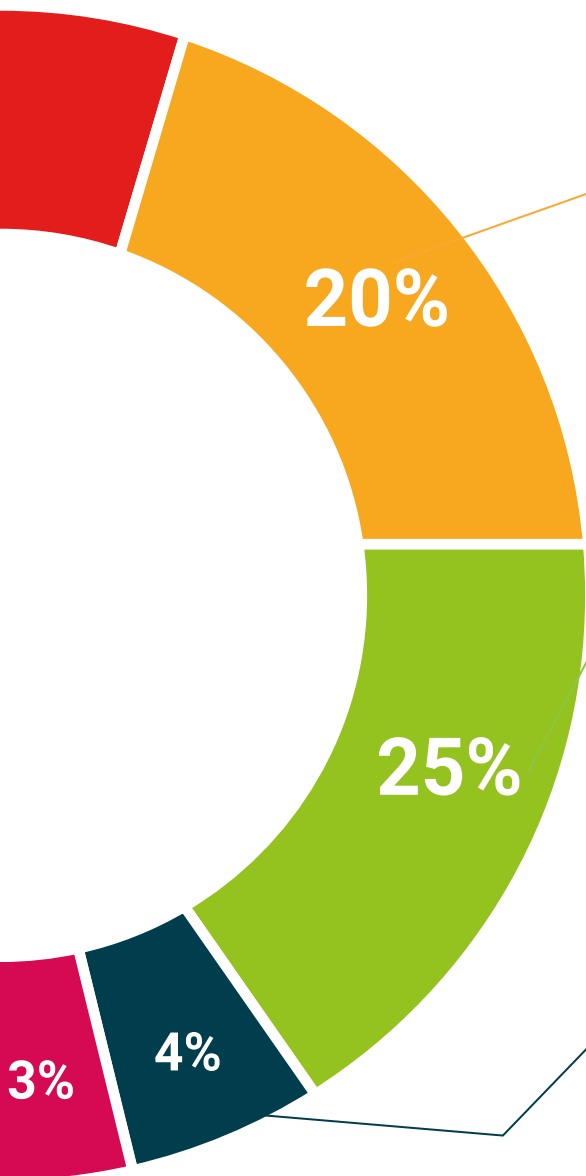
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 in Popolazioni Specifiche 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 Sportiva in Popolazioni Specifiche** 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 in Popolazioni Specifiche**

N. Ore Ufficiali: **150 o.**

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 linguaggi

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Nutrizione Sportiva in
Popolazioni Specifiche

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

Corso Universitario

Nutrizione Sportiva in Popolazioni Specifiche

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica