

Corso Universitario

Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione

Approvato dall'NBA



Breakfast (264 calories)

- 1 cup nonfat plain Greek yogurt
- 1/4 cup muesli
- 1/4 cup blueberries

A.M. Snack (84 calories)

- 5 dried apricots

Lunch (335 calories)

Chickpea & Veggie Salad

- 2 cups mixed greens
- 3/4 cup veggies of your choice (try cucumbers and tomatoes)
- 1/2 cup chickpeas, rinsed
- 1/2 Tbsp. chopped walnuts

Combine ingredients and top salad with 1 Tbsp. each balsamic vinegar and olive oil.

P.M. Snack (70 calories)

- 2 clementines

Dinner (434 calories)

- 1 3/4 cup Squash & Red Lentil Curry
- 1/2 cup brown rice



Corso Universitario Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione

- » 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/valutazione-nutrizionale-atleta-diversi-momenti-stagione

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

Uno stato nutrizionale ottimale non si ottiene solo con il pasto pre-allenamento, ma anche con le fasi pre- e post-allenamento, oltre che con i fattori esterni che possono influenzare la salute dell'atleta, per cui è fondamentale che i nutrizionisti aggiornino le loro conoscenze in materia di nutrizione sportiva per i diversi periodi della stagione e indichino all'atleta le tecniche nutrizionali più appropriate in base alle sue condizioni fisiche e all'attività svolta.





“

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

Questo Corso Universitario si concentra sugli aspetti meno approfonditi durante gli studi, permettendo di ampliare le conoscenze necessarie per coprire un ampio spettro di discipline sportive e per soddisfare le esigenze nutrizionali degli atleti.

Le prestazioni sportive si basano su 3 pilastri fondamentali: allenamento, riposo e alimentazione. Uno degli errori più comuni degli atleti è credere che l'unica cosa importante sia l'allenamento, trascurando il riposo e l'alimentazione. Infatti, molti atleti credono che l'alimentazione sia importante solo il giorno della gara. Questi errori rendono fondamentale il monitoraggio dell'atleta durante tutta la stagione, dove si ritiene indispensabile conoscere i valori basali per sapere qual è il suo punto di partenza, che aiuta a pianificare le diverse fasi della stagione e quindi a migliorare le sue prestazioni.

All'interno di questo programma è presente un personale docente di altissimo livello, professionisti strettamente legati alla nutrizione sportiva, eccellenti nel loro campo e che conducono linee di ricerca e lavoro sul campo, oltre a specialisti riconosciuti provenienti da società leader e università prestigiose. I docenti di questo programma sono professionisti che cercano l'eccellenza nel loro insegnamento e lavoro, insegnando in centri universitari e lavorando con gli atleti per massimizzare le loro prestazioni.

Questo **Corso Universitario in Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma 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
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni in merito a problemi di alimentazione di un paziente
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



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

“

Questo Corso Universitario 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 tecnologica online: TECH Università Tecnologica”

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti dell'area della nutrizione, e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, 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.

Immergiti nello studio di questo Corso Universitario completo e migliora le tue competenze nella consulenza nutrizionale per sportivi.

Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di combinare i tuoi studi con il lavoro, ampliando le tue conoscenze in questo ambito.



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 nel tuo esercizio professionale quotidiano 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 specialità
- ◆ 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 in base a 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



Obiettivo specifico

- ◆ Interpretare la biochimica per individuare deficit nutrizionali o stati di allenamento eccessivo
- ◆ Interpretare i diversi metodi di composizione corporea, per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adeguati allo sport praticato
- ◆ Monitorare l'atleta durante tutta la stagione
- ◆ Pianificare periodi stagionali secondo le tue esigenze

“

Cogli questa occasione e aggiorna le tue conoscenze sugli ultimi progressi in Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione”



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 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 Kinesiologia 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



04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da un team di professionisti consapevoli dell'importanza di una preparazione 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 di
Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in
Diversi Momenti della Stagione possiede
il programma scientifico più completo e
aggiornato del mercato”*

Modulo 1. Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione

- 1.1. Valutazione biochimica
 - 1.1.1. Emocromo
 - 1.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 1.2. Valutazione antropometrica
 - 1.2.1. Composizione corporea
 - 1.2.2. Profilo ISAK
- 1.3. Pre-stagione
 - 1.3.1. Alto carico di lavoro
 - 1.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 1.4. Stagione competitiva
 - 1.4.1. Prestazioni sportive
 - 1.4.2. Recupero tra le partite
- 1.5. Periodo di transizione
 - 1.5.1. Periodo di vacanza
 - 1.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 1.6. Viaggi
 - 1.6.1. Tornei durante la stagione
 - 1.6.2. Tornei fuori stagione (coppe del mondo, europei e giochi olimpici)
- 1.7. Monitoraggio degli atleti
 - 1.7.1. Stato iniziale dell'atleta
 - 1.7.2. Sviluppi durante la stagione
- 1.8. Calcolo del tasso di di sudorazione
 - 1.8.1. Perdite d'acqua
 - 1.8.2. Protocollo di calcolo
- 1.9. Lavoro multidisciplinare
 - 1.9.1. Ruolo del nutrizionista nell'ambiente dell'atleta
 - 1.9.2. Comunicazione con il resto delle aree
- 1.10. Doping
 - 1.10.1. Lista WADA
 - 1.10.2. Test antidoping





“

*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.



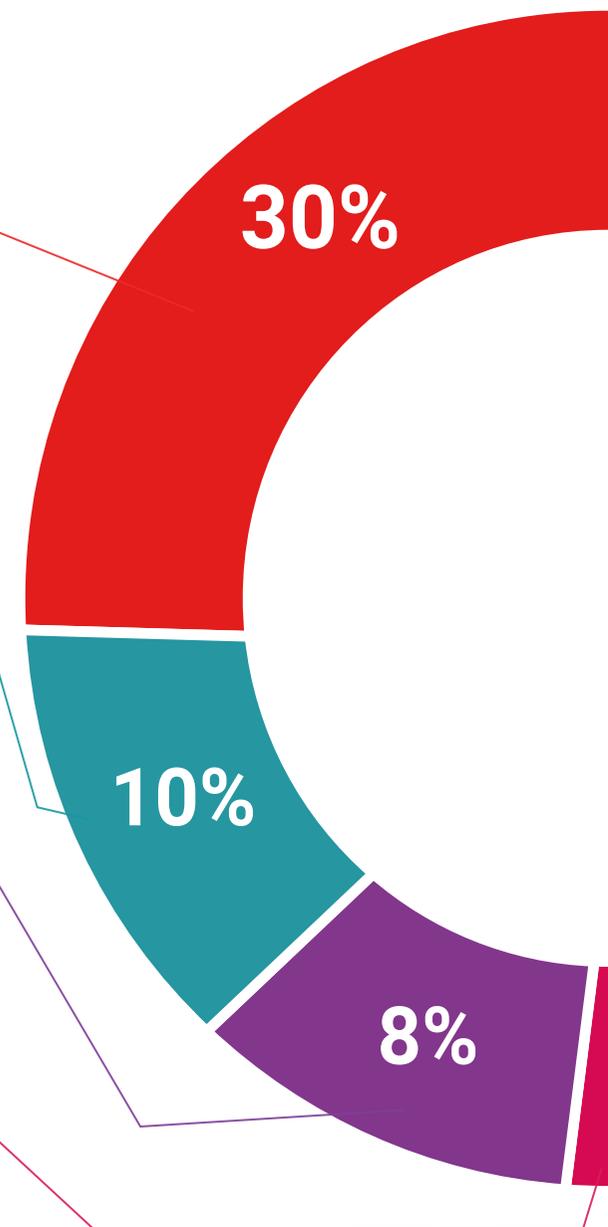
Pratiche di competenze e competenze

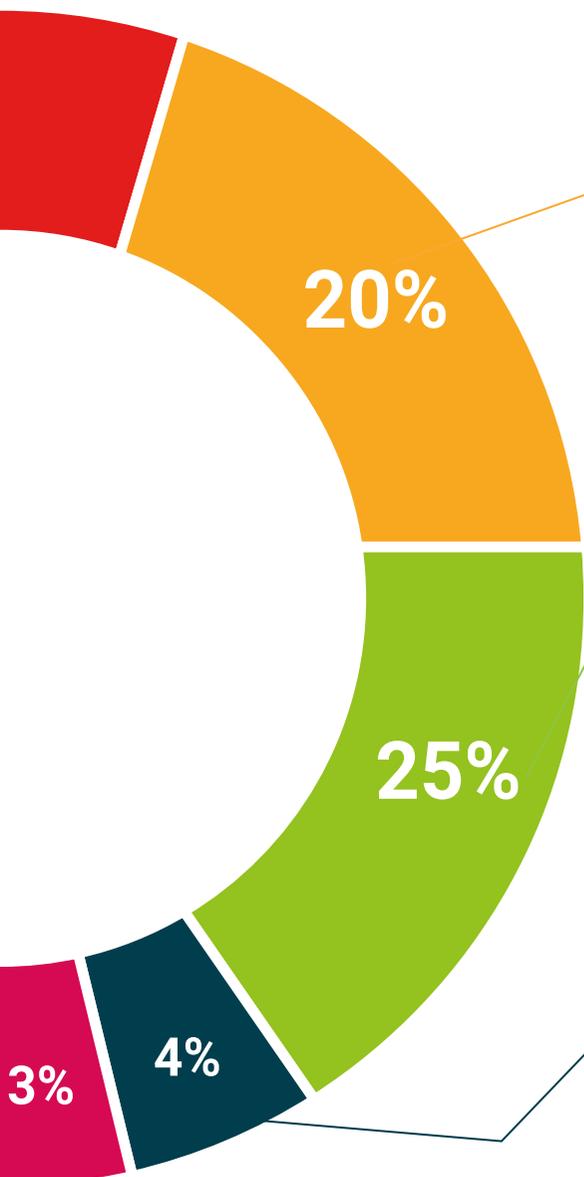
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione 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 Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione** 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 Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione**

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 lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Valutazione Nutrizionale
dell'Atleta in Diversi
Momenti della Stagione

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

Corso Universitario

Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in Diversi Momenti della Stagione

Approvato dall'NBA



$$\frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$$

Underweight
Ideal BMI
Overweight
Obese > 30
Severely
Morbidly
Super