

# Master Privato

## Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Master Privato

### Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/master/master-nutrizione-sportiva-categorie-specifiche](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/master/master-nutrizione-sportiva-categorie-specifiche)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Competenze

---

*pag. 14*

04

Direzione del corso

---

*pag. 18*

05

Struttura e contenuti

---

*pag. 22*

06

Metodologia

---

*pag. 30*

07

Titolo

---

*pag. 38*

# 01

# Presentazione

Questo programma forma gli studenti nella progettazione di programmi nutrizionali e nel monitoraggio di atleti con esigenze speciali, il tutto adattato alle diverse discipline sportive al fine di ottenere il massimo rendimento sportivo. L'obiettivo è quello di fornire una formazione completa che copra diverse situazioni che possiamo trovare in un atleta, con un'alta qualità tecnico-scientifica e una componente pratica molto alta che si distingue dal resto delle qualifiche disponibili.



“

*Immergiti nello studio di questo Mater Privato e migliora le tue competenze nella consulenza nutrizionale per gli sportivi”*

Questo Master Privato si concentra sugli aspetti meno studiati durante il percorso universitario e permette di ampliare le conoscenze necessarie per coprire una vasta gamma di possibili sportivi e soddisfare le loro esigenze nutrizionali. Questo Master è impartito da un corpo docente di altissimo livello, composto da professionisti strettamente legati alla nutrizione sportiva che si distinguono nel loro campo e che guidano linee di ricerca e lavoro sul campo, così come specialisti riconosciuti da società leader e università prestigiose. I docenti di questo Master 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.

Il Master ha un contenuto multimediale che aiuta ad acquisire le conoscenze che si insegnano, sviluppato con le ultime tecnologie educative. Allo stesso tempo, permetterà allo studente di imparare in modo contestuale e situato, all'interno di un ambiente simulato che fornisce una formazione incentrata sulla risoluzione di problemi reali.

Grazie alla sua modalità online, sarete in grado di organizzare il vostro tempo e ritmo di apprendimento, adattandolo ai vostri impegni, oltre a poter accedere ai contenuti da qualsiasi computer o dispositivo mobile. Avrai l'opportunità di studiare un programma di insegnamento che riunisce le conoscenze più avanzate e approfondite, dove un gruppo di docenti con un alto livello di rigore scientifico e una vasta esperienza internazionale ti fornirà le informazioni più complete e aggiornate.

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ I contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici in base ai quali sono stati concepiti forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche 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, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



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

“

*Questo Master Privato può essere il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre ad aggiornare le tue conoscenze in Nutrizione Sportiva nelle Categorie Specifiche, otterrai una qualifica da TECH Università Tecnologica”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti in scienze dello sport e altre aree correlate, 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 progettazione 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. A tale fine, il professionista disporrà di un innovativo sistema di video interattivi creati da rinomati esperti in Nutrizione Sportiva, che possiedono un'ampia esperienza nell'insegnamento.

*Il master Privato permette di esercitarsi con situazioni simulate, che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi facendo fronte a situazioni reali.*

*Questo Master Privato 100% online ti permetterà di combinare studio e 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 della scienza dello sport 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 e 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
- ◆ Capacità di lavorare in un ambiente multidisciplinare
- ◆ Comprensione avanzata del contesto in cui si svolge l'area della 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 loro di continuare a prepararsi e imparare nel campo della nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti del master, sia in modo indipendente
- ◆ 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

“

*Il nostro obiettivo è quello di raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti a raggiungerla”*



## Obiettivi specifici

### Modulo 1. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- ◆ Avere una conoscenza approfondita della struttura del muscolo scheletrico
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita della funzione del muscolo scheletrico
- ◆ Approfondire i più importanti adattamenti che si verificano negli sportivi
- ◆ Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio eseguito
- ◆ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare

### Modulo 2. Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione

- ◆ Interpretazione della biochimica per individuare deficit nutrizionali o stati di sovrallenamento
- ◆ Interpretazione dei diversi metodi di composizione corporea per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adeguati allo sport praticato
- ◆ Monitoraggio dell'atleta durante tutta la stagione
- ◆ Pianificazione di periodi stagionali secondo le tue esigenze

### Modulo 3. Sport acquatici

- ◆ Approfondire le caratteristiche più importanti dei principali sport acquatici
- ◆ Capire le richieste e i requisiti dell'attività sportiva in un ambiente acquatico
- ◆ Differenziare le necessità nutrizionali tra i diversi sport acquatici

### Modulo 4. Condizioni Estreme

- ◆ Differenziare i principali fattori di limitazione delle prestazioni causati dal clima
- ◆ Sviluppare un piano di acclimatazione secondo la situazione data
- ◆ Approfondire gli adattamenti fisiologici dovuti all'altitudine
- ◆ Stabilire le corrette linee guida di idratazione individuale in base al clima



**Modulo 5. Vegetarismo e veganismo**

- ◆ Differenziare i diversi tipi di atleti vegetariani
- ◆ Ottenere una comprensione approfondita dei principali errori commessi
- ◆ Affrontare le significative carenze nutrizionali degli sportivi
- ◆ Gestire le competenze per dotare l'atleta dei migliori strumenti per la combinazione degli alimenti

**Modulo 6. Atleta diabetico di tipo 1**

- ◆ Stabilire il meccanismo fisiologico e biochimico del diabete sia a riposo che durante l'esercizio
- ◆ Approfondire le conoscenze sul funzionamento delle diverse insuline o farmaci usati dai diabetici
- ◆ Valutare i requisiti nutrizionali delle persone con diabete sia nella vita quotidiana che nell'esercizio fisico per migliorare la loro salute
- ◆ Approfondire le conoscenze necessarie per poter pianificare la nutrizione degli atleti con diabete di diverse discipline, al fine di migliorare la loro salute e prestazioni
- ◆ Stabilire lo stato attuale delle evidenze sugli aiuti ergogenici per i diabetici

**Modulo 7. Nutrizione nei paratleti**

- ◆ Approfondire le differenze tra le diverse categorie di para-atleti e i loro limiti fisiologico-metabolici
- ◆ Determinare i bisogni nutrizionali dei diversi parasportivi per poter stabilire un piano nutrizionale preciso
- ◆ Approfondire le conoscenze necessarie per stabilire le interazioni tra l'assunzione di farmaci e nutrienti al fine di evitare deficit nutritivo
- ◆ Capire la composizione corporea dei para-atleti in diverse categorie sportive
- ◆ Applicare l'attuale evidenza scientifica sugli aiuti nutrizionali ergogenici

**Modulo 8. Sport per categoria di peso**

- ◆ Stabilire le diverse caratteristiche e necessità negli sport per categoria di peso
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita delle strategie nutrizionali nella preparazione dell'atleta alla competizione
- ◆ Ottimizzare il miglioramento della composizione corporea attraverso un approccio nutrizionale

**Modulo 9. Differenti fasi o categorie specifiche**

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

**Modulo 10 Periodo di infortunio**

- ◆ Determinare le differenti fasi della lesione
- ◆ Assistere nella prevenzione degli infortuni
- ◆ Migliorare la prognosi della lesione
- ◆ Stabilire una strategia nutrizionale secondo le nuove esigenze nutrizionali che appaiono durante il periodo della lesione

# 03

## Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa.





“

*Questo programma ti permetterà di acquisire le competenze necessarie per essere più efficace nel tuo lavoro quotidiano”*



## Competenze generali

---

- ◆ Applicare le nuove tendenze della nutrizione sportiva ai pazienti
- ◆ Applicare le nuove tendenze nutrizionali in base alle patologie
- ◆ Eseguire delle ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti







## Competenze specifiche

---

- ◆ Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ◆ Gestire le competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ◆ 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 dei bambini sportivi
- ◆ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici

# 04

## Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperti in Nutrizione Sportiva, possiede un ampio prestigio, si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una svolta alla tua professione. A tal fine, questo Master Privato è stato progettato avvalendosi di recenti aggiornamenti nel campo, che ti permetteranno di formare e aumentare le tue competenze in questo settore





7.7 kg

“

*Impara dai migliori professionisti e diventa  
anche tu un professionista 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**

- ◆ Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Professore e Ricercatore all'UCAM
- ◆ Specialista in Nutrizione
- ◆ Master in Nutrizione Clinica
- ◆ Laureato in Nutrizione

## Personale docente

### Dott. Arcusa, Raúl

- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Attualmente è dottorando nel Dipartimento di Farmacia dell'UCAM, nella linea di ricerca di Nutrizione e Stress Ossidativo, attività che combina con il suo lavoro come nutrizionista nella squadra giovanile del C.D. Castellón
- ◆ Possiede esperienza in diverse squadre di calcio della Comunità Valenciana, così come una vasta esperienza nella pratica clinica

### Dott.ssa Ramírez, Marta

- ◆ Laureata in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Ampia esperienza professionale, sia in campo clinico che sportivo, dove lavora con atleti di triathlon, atletica, bodybuilding, CrossFit, powerlifting, tra gli altri, specializzandosi negli sport di forza
- ◆ Esperienza come formatore e relatore in seminari, corsi, workshop e conferenze sulla nutrizione sportiva per dietisti-nutrizionisti, studenti di scienze della salute e la popolazione in generale, così come la formazione continua in nutrizione e sport in congressi, corsi e conferenze internazionali

### Dott.ssa Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutrizionista-dietista presso UdeA
- ◆ Master in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport presso la UCAM
- ◆ Nutrizione sportiva UB
- ◆ Membro della Rete DBSS, G-SE Y di Ricerca e Membro dell'Exercise and Sport Nutrition Laboratory del Health and Kinesiology, Texas A&M University.



*I principali professionisti ti forniranno le conoscenze necessarie per crescere professionalmente”*

05

# 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 Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Speciali contiene il programma scientifico più completo e aggiornato sul mercato.*

## Modulo 1. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- 1.1. Adattamenti cardiovascolari legati all'esercizio fisico
  - 1.1.1. Aumento del volume sistolico
  - 1.1.2. Diminuzione del ritmo cardiaco
- 1.2. Adattamenti ventilatori legati all'esercizio fisico
  - 1.2.1. Cambiamenti nel volume ventilatorio
  - 1.2.2. Cambiamenti nel consumo di ossigeno
- 1.3. Adattamenti ormonali legati all'esercizio fisico
  - 1.3.1. Cortisolo
  - 1.3.2. Testosterone
- 1.4. Struttura del muscolo e tipi di fibre muscolari
  - 1.4.1. La fibra muscolare
  - 1.4.2. Fibra muscolare di tipo I
  - 1.4.3. Fibra muscolare di tipo II
- 1.5. Concetto di soglia anaerobica
- 1.6. ATP e metabolismo del fosfagene
  - 1.6.1. Percorsi metabolici per la risintesi di ATP durante l'esercizio
  - 1.6.2. Metabolismo dei fosfagene
- 1.7. Metabolismo dei carboidrati
  - 1.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
  - 1.7.2. Tipi di glicolisi
- 1.8. Metabolismo dei lipidi
  - 1.8.1. Lipolisi
  - 1.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
  - 1.8.3. Corpi chetonici
- 1.9. Metabolismo delle proteine
  - 1.9.1. Metabolismo dell'ammonio
  - 1.9.2. Ossidazione degli aminoacidi
- 1.10. Bioenergetica mista delle fibre muscolari
  - 1.10.1. Fonti di energia e la loro relazione con l'esercizio
  - 1.10.2. Fattori che determinano l'uso dell'una o dell'altra fonte di energia durante l'esercizio



## Modulo 2. Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione

- 2.1. Valutazione biochimica
  - 2.1.1. Emocromo
  - 2.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 2.2. Valutazione antropometrica
  - 2.2.1. Composizione corporea
  - 2.2.2. Profilo ISAK
- 2.3. Pre-stagione
  - 2.3.1. Alto carico di lavoro
  - 2.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 2.4. Stagione competitiva
  - 2.4.1. Prestazioni sportive
  - 2.4.2. Recupero tra le partite
- 2.5. Periodo di transizione
  - 2.5.1. Periodo di vacanza
  - 2.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 2.6. Viaggi
  - 2.6.1. Tornei durante la stagione
  - 2.6.2. Tornei fuori stagione (coppe del mondo, europei e mondiali). 00.)
- 2.7. Monitoraggio degli atleti
  - 2.7.1. Stato iniziale dell'atleta
  - 2.7.2. Sviluppi durante la stagione
- 2.8. Calcolo del tasso di sudore
  - 2.8.1. Perdite d'acqua
  - 2.8.2. Protocollo di calcolo
- 2.9. Lavoro multidisciplinare
  - 2.9.1. Ruolo del nutrizionista nell'ambiente dell'atleta
  - 2.9.2. Comunicazione con il resto delle aree
- 2.10. Doping
  - 2.10.1. Elenco WADA
  - 2.10.2. Test antidoping

## Modulo 3. Sport acquatici

- 3.1. Storia degli sport acquatici
  - 3.1.1. Olimpiadi e tornei importanti
  - 3.1.2. Sport acquatici oggi
- 3.2. Vincoli di rendimento
  - 3.2.1. Sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto...)
  - 3.2.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canoa...)
- 3.3. Caratteristiche di base degli sport acquatici
  - 3.3.1. Sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto...)
  - 3.3.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canoa...)
- 3.4. Fisiologia negli sport acquatici
  - 3.4.1. Metabolismo energetico
  - 3.4.2. Biotipo di atleta
- 3.5. Formazione
  - 3.5.1. Forza
  - 3.5.2. Resistenza
- 3.6. Composizione corporea
  - 3.6.1. Nuoto
  - 3.6.2. Pallanuoto
- 3.7. Pre-competizione
  - 3.7.1. 3 ore prima
  - 3.7.2. 1 ore prima
- 3.8. Pre-competizione
  - 3.8.1. Carboidrati
  - 3.8.2. Idratazione
- 3.9. Post-competizione
  - 3.9.1. Idratazione
  - 3.9.2. Proteina
- 3.10. Aiuti ergogenici
  - 3.10.1. Creatina
  - 3.10.2. Caffaina

## Modulo 4. Condizioni avverse

- 4.1. Storia dello sport in condizioni estreme
  - 4.1.1. Competizioni invernali nella storia
  - 4.1.2. Concorsi in ambienti caldi oggi
- 4.2. Limiti di rendimento nei climi caldi
  - 4.2.1. Disidratazione
  - 4.2.2. Fatica
- 4.3. Caratteristiche di base nei climi caldi
  - 4.3.1. Alta temperatura e umidità
  - 4.3.2. Acclimatazione
- 4.4. Nutrizione e idratazione nei climi caldi
  - 4.4.1. Idratazione ed elettroliti
  - 4.4.2. Carboidrati
- 4.5. Vincoli di rendimento nei climi freddi
  - 4.5.1. Fatica
  - 4.5.2. Indumenti
- 4.6. Caratteristiche di base nei climi freddi
  - 4.6.1. Freddo estremo
  - 4.6.2. Riduzione del VO2 max
- 4.7. Nutrizione e idratazione nei climi freddi
  - 4.7.1. Idratazione
  - 4.7.2. Carboidrati

## Modulo 5. Vegetarismo e veganismo

- 5.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
  - 5.1.1. Il principio del veganismo nello sport
  - 5.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 5.2. Diversi tipi di diete vegetariane (cambiare la parola vegetariano)
  - 5.2.1. Sportivo vegano
  - 5.2.2. Sportivo vegetariano
- 5.3. Errori comuni dell'atleta vegano
  - 5.3.1. Bilancio energetico
  - 5.3.2. Assunzione di proteine
- 5.4. Vitamina B12
  - 5.4.1. Supplemento di B12
  - 5.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 5.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
  - 5.5.1. Qualità delle proteine
  - 5.5.2. Sostenibilità ambientale
- 5.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
  - 5.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
  - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 5.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
  - 5.7.1. Anemia
  - 5.7.2. Sarcopenia
- 5.8. Diete vegane e onnivore
  - 5.8.1. Alimentazione evolutiva
  - 5.8.2. Cibo corrente
- 5.9. Aiuti ergogenici
  - 5.9.1. Creatina
  - 5.9.2. Proteina
- 5.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
  - 5.10.1. Alta assunzione di fibre
  - 5.10.2. Ossalati

## Modulo 6. Atleta diabetico di tipo 1

- 6.1. Capire il diabete e la sua patologia
  - 6.1.1. Incidenza del diabete
  - 6.1.2. Fisiopatologia del diabete
  - 6.1.3. Conseguenze del diabete
- 6.2. Fisiologia dell'esercizio nelle persone con diabete
  - 6.2.1. Esercizio massimale, submassimale e metabolismo muscolare durante l'esercizio
  - 6.2.2. Differenze metaboliche durante l'esercizio nelle persone con diabete
- 6.3. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 1
  - 6.3.1. Ipoglicemia, iperglicemia e regolazione del trattamento nutrizionale
  - 6.3.2. Tempo di esercizio e assunzione di carboidrati
- 6.4. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 2. Controllo della glicemia
  - 6.4.1. Rischi dell'attività fisica nelle persone con diabete di tipo 2
  - 6.4.2. Benefici dell'esercizio fisico per le persone con diabete di tipo 2
- 6.5. Esercizio fisico in bambini e adolescenti con diabete
  - 6.5.1. Effetti metabolici dell'esercizio
  - 6.5.2. Precauzioni durante l'esercizio
- 6.6. Terapia insulinica ed esercizio fisico
  - 6.6.1. Pompa per infusione di insulina
  - 6.6.2. Tipi di insulina
- 6.7. Strategie nutrizionali durante lo sport e l'esercizio nel diabete di tipo 1
  - 6.7.1. Dalla teoria alla pratica
  - 6.7.2. Assunzione di carboidrati prima, durante e dopo l'esercizio fisico
  - 6.7.3. Idratazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico
- 6.8. Pianificazione nutrizionale negli sport di resistenza
  - 6.8.1. Maratona
  - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Pianificazione nutrizionale negli sport di squadra
  - 6.9.1. Calcio
  - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Integratori sportivi e diabete
  - 6.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti con diabete

## Modulo 7. Para-atleti

- 7.1. Classificazione e categorie nei para-atleti
  - 7.1.1. Cos'è un para-atleta?
  - 7.1.2. Come sono classificati i para-atleti?
- 7.2. Scienza dello sport nei para-atleti
  - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
  - 7.2.2. Biomeccanica |
  - 7.2.3. Psicologia
- 7.3. Fabbisogno energetico e idratazione nei para-atleti
  - 7.3.1. Richieste energetiche ottimali per l'allenamento
  - 7.3.2. Pianificazione dell'idratazione prima, durante e dopo l'allenamento e le competizioni
- 7.4. Problemi nutrizionali in diverse categorie di para-atleti secondo la patologia o l'anomalia
  - 7.4.1. Lesioni del midollo spinale
  - 7.4.2. Paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
  - 7.4.3. Amputati
  - 7.4.4. Disturbi della vista e dell'udito
  - 7.4.5. Disabilità intellettuali
- 7.5. Pianificazione nutrizionale per atleti para-sportivi con lesioni del midollo spinale, paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
  - 7.5.1. Requisiti nutrizionali (macro e micronutrienti)
  - 7.5.2. Sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio
- 7.6. Pianificazione nutrizionale per gli amputati para-sportivi
  - 7.6.1. Requisiti energetici
  - 7.6.2. Macronutrienti
  - 7.6.3. Termoregolazione e idratazione
  - 7.6.4. Problemi nutrizionali legati alle protesi
- 7.7. Problemi di pianificazione e nutrizione nei para-atleti con deficit visivo-uditivo e intellettuale
  - 7.7.1. Problemi di nutrizione sportiva con problemi di vista: retinite pigmentosa, retinopatia diabetica, albinismo, malattia di Stargardt e patologie dell'udito.
  - 7.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con menomazioni intellettuali: sindrome di Down, autismo e asperger, fenilchetonuria.

- 7.8. Composizione corporea nei para-atleti
  - 7.8.1. Tecniche di misurazione
  - 7.8.2. Fattori che influenzano l'affidabilità dei diversi metodi di misurazione
- 7.9. Farmacologia e interazioni con i nutrienti
  - 7.9.1. Diversi tipi di droghe ingerite dai para-atleti
  - 7.9.2. Carenze di micronutrienti nei para-atleti
- 7.10. Aiuti ergogenici
  - 7.10.1. Integratori potenzialmente benefici per i para-atleti
  - 7.10.2. Conseguenze negative sulla salute, contaminazione e problemi di doping dovuti all'assunzione di aiuti ergogenici

## Modulo 8. Sport per categoria di peso

- 8.1. Caratteristiche dei principali sport per categoria di peso
  - 8.1.1. Regolamento
  - 8.1.2. Categorie
- 8.2. Programmazione della stagione
  - 8.2.1. Concorsi
  - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composizione corporea
  - 8.3.1. Sport da combattimento
  - 8.3.2. Sollevamento pesi
- 8.4. Fasi di aumento della massa muscolare
  - 8.4.1. Grasso corporeo % Grasso corporeo
  - 8.4.2. Programmazione
- 8.5. Fasi di definizione
  - 8.5.1. Carboidrati
  - 8.5.2. Proteina
- 8.6. Pre-competizione
  - 8.6.1. Peak week
  - 8.6.2. Prima della pesata
- 8.7. Pre-competizione
  - 8.7.1. Applicazioni pratiche
  - 8.7.2. Timing

- 8.8. Post-competizione
  - 8.8.1. Idratazione
  - 8.8.2. Proteina
- 8.9. Aiuti ergogenici
  - 8.9.1. Creatina
  - 8.9.2. Whey protein

## Modulo 9. Differenti fasi o categorie specifiche

- 9.1. Nutrizione nelle donne sportive
  - 9.1.1. Fattori limitanti
  - 9.1.2. Requisiti
- 9.2. Ciclo mestruale
  - 9.2.1. Fase luteale
  - 9.2.2. Fase follicolare
- 9.3. Triade
  - 9.3.1. Amenorrea
  - 9.3.2. Osteoporosi
- 9.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
  - 9.4.1. Requisiti energetici
  - 9.4.2. Micronutrienti
- 9.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
  - 9.5.1. Allenamento di forza
  - 9.5.2. Allenamento di resistenza
- 9.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
  - 9.6.1. Zuccheri
  - 9.6.2. TCA
- 9.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
  - 9.7.1. Carboidrati
  - 9.7.2. Proteine

## 9.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento

9.8.1. % Grasso corporeo

9.8.2. Massa muscolare

## 9.9. Principali problemi dell'atleta anziano

9.9.1. Articolazioni

9.9.2. Salute cardiovascolare

## 9.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani

9.10.1. Whey protein

9.10.2. Creatina

**Modulo 10. Periodo di infortunio**

## 10.1. Introduzione

## 10.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti

10.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport

10.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni

10.2.3. Affaticamento, nutrizione e lesioni

10.2.4. Sonno, nutrizione e lesioni

## 10.3. Fasi della lesione

10.3.1. Fase di immobilizzazione. Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante questa fase

10.3.2. Fase di ritorno dell'attività

## 10.4. Assunzione di energia durante il periodo di lesione

## 10.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di lesione

10.5.1. Assunzione di carboidrati

10.5.2. Assunzione di grassi

10.5.3. Assunzione di proteine

## 10.6. Assunzione di micronutrienti di particolare interesse durante le lesioni

## 10.7. Integratori sportivi con prove durante il periodo dell'infortunio

10.7.1. Creatina

10.7.2. Omega 3

10.7.3. Altri

## 10.8. Lesioni ai tendini e ai legamenti

10.8.1. Introduzione alle lesioni dei tendini e dei legamenti. Struttura del tendine

10.8.2. Collagene, gelatina e vitamina C. Possono aiutare?

10.8.3. Altri nutrienti coinvolti nella sintesi del collagene

## 10.9. Ritorno alla competizione

10.9.1. Considerazioni nutrizionali nel ritorno alla competizione

## 10.10. Casi di studio interessanti nella letteratura scientifica sulle lesioni



*Un'esperienza unica, cruciale e decisiva per potenziare la tua crescita professionale"*

06

# 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”*

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

“

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



*Siamo la prima Università online al mondo che combina lo studio di casi della Harvard Business School con un sistema di apprendimento online al 100% basato sulla ripetizione.*



*Lo studente imparerà la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali attraverso attività collaborative e casi reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma intensivo di Scienze dello Sport di Tech prepara ad affrontare tutte le sfide di questo settore, sia a livello nazionale che internazionale. Ci impegniamo a favorire la crescita personale e professionale, il miglior modo di incamminarsi verso il successo; per questo, TECH, utilizza i *casi di studio* di Harvard, con cui abbiamo un accordo strategico che ci permette di avvicinare i nostri studenti ai materiali della migliore Università del mondo.

“ *Siamo l'unica Università online che offre nei suoi corsi materiali di Harvard come strumenti didattici* ”

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

## Metodologia Relearning

La nostra Università è la prima al mondo a coniugare lo *studio di casi clinici* di Harvard con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione e che combina un minimo di 8 elementi diversi in ogni lezione.

TECH perfeziona il *metodo casistico* di Harvard con la migliore metodologia di insegnamento del momento, 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 scuola di lingua spagnola autorizzata ad usare 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 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 contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socioeconomico e un'età media di 43,5 anni.

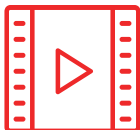
*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e maggior rendimento, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.*

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 prove scientifiche sull'utilità dell'osservazione di terzi esperti.

La denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



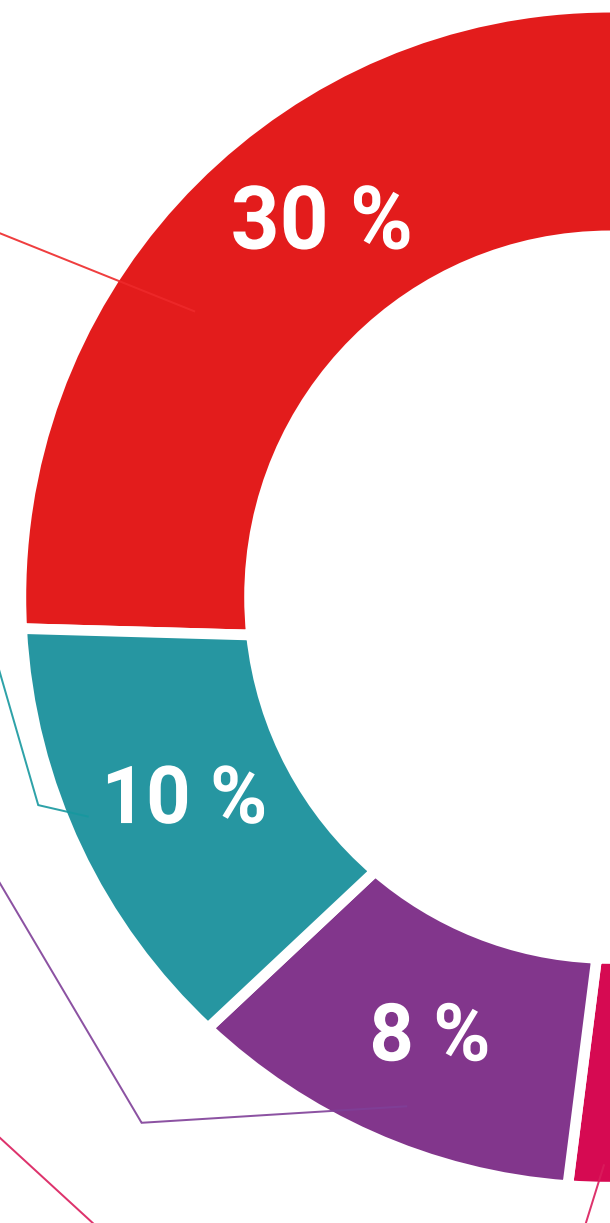
#### Pratiche di abilità e competenze

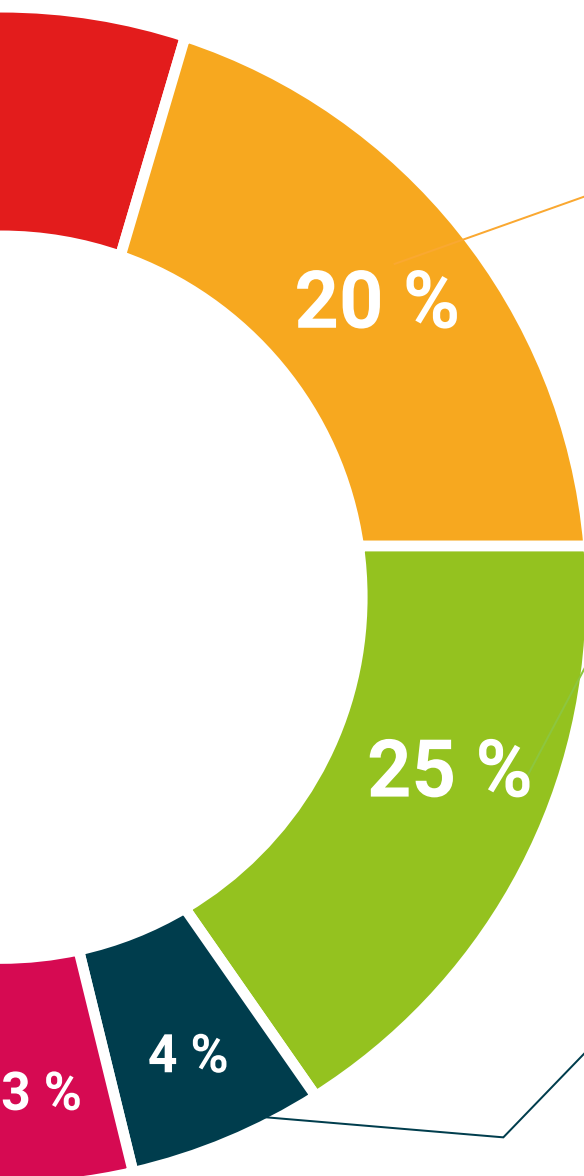
Realizzerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 formazione.





#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio della materia utilizzati ad Harvard. 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 formazione 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.



# 07 Titolo

Il Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche** 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 **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Master Privato, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche**

N. Ore Ufficiali: **1.500 O.**

**Approvato dall’NBA**



**tech** università tecnologica

Conferisce il presente  
**DIPLOMA**  
a

Dott./Dott.ssa \_\_\_\_\_, con documento d'identità n° \_\_\_\_\_  
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

**MASTER PRIVATO**  
in  
**Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche**

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 ore,  
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal  
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

Tere Guevara Navarro  
Rettrice

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: AFWORD235 techtute.com/titulos

Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

Tipo di insegnamento		Ore	Distribuzione generale del Programma			
			Corso	Insegnamento	Ore	Codice
Obbligatorio (OB)		1.500	1°	Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico	150	OB
Opzionale (OP)		0	1°	Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione	150	OB
Tirocinio Esterno (TE)		0	1°	Sport acquatici	150	OB
Tesi di Master (TM)		0	1°	Condizioni avverse	150	OB
			1°	Vegetarismo e veganismo	150	OB
			1°	Atleta diabetico di tipo 1	150	OB
			1°	Para-atleti	150	OB
			1°	Sport per categoria di peso	150	OB
			1°	Differenti fasi o categorie specifiche	150	OB
			1°	Periodo di infortunio	150	OB
		<b>Totale 1.500</b>				

Tere Guevara Navarro  
Rettrice

**tech** università tecnologica

\*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

**Master Privato**

Nutrizione Sportiva per  
Categorie Specifiche

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Master Privato

## Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

Approvato dall'NBA

