

Master Specialistico

Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica

Approvato dall'NBA





Master Specialistico Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/infermieristica/master-specialistico/nutrizione-sportiva-completa-infermieristica

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. 32

07

Titolo

pag. 40

01

Presentazione

Gli infermieri sono professionisti con conoscenze multidisciplinari relative alle diverse aree in cui operano. L'esperienza e la specializzazione li hanno resi operatori altamente qualificati e indispensabili in qualsiasi centro sanitario e, con l'avanzare della società e l'emergere di nuove patologie, hanno ricoperto ruoli di primo livello nell'assistenza sanitaria. Pertanto, con questo programma, TECH vuole fare un ulteriore passo avanti e offrire loro una specializzazione superiore che sarà sempre più necessaria per il loro sviluppo professionale in determinati settori. Per questo motivo, propone il completamento di questa specializzazione sulla Nutrizione Sportiva Completa per gli infermieri, in modo che siano in grado di assistere, in totale sicurezza, i pazienti che praticano sport regolarmente e che sono sottoposti a trattamento clinico.



“

Specializzati in nutrizione sportiva grazie a questo Master Specialistico e offri ai tuoi pazienti un'assistenza più personalizzata"

La pratica dello sport si è diffusa in tutta la società e oggi molte persone hanno incluso l'esercizio fisico nella loro routine. Tuttavia, la mancanza di conoscenze in questo campo ha portato anche a un aumento del numero di consulenze sanitarie, sia per infortuni che a scopo preventivo. In questo senso, gli infermieri sono diventati professionisti con un'ampia gamma di qualifiche per poter fornire consigli nutrizionali agli sportivi. Per questo motivo, TECH ha deciso di sostenere questo settore, creando questo Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica, che raccoglie le informazioni più necessarie per questi professionisti del settore.

In questo modo, un team di docenti di alto livello, con anni di esperienza nel settore, ha raccolto le informazioni più complete del momento, che, oltre ad avere un grande contenuto teorico, riunisce una moltitudine di casi pratici che saranno essenziali per consolidare le conoscenze in modo più rapido ed efficace. Pertanto, gli infermieri saranno in grado di sviluppare, con maggiore sicurezza, la loro pratica lavorativa nell'assistenza agli atleti che richiedono consigli nutrizionali.

In particolare, il programma fornisce una visione globale della nutrizione sportiva, concentrandosi sugli aspetti più importanti e innovativi: l'allenamento invisibile o la dieta appropriata per gli atleti, l'alimentazione prima, durante e dopo l'esercizio. Include anche informazioni su professionisti con diverse situazioni personali e provenienti da diverse attività sportive, specificando in ogni caso le migliori raccomandazioni dietetiche, con l'obiettivo di fornire all'infermiere una conoscenza completa che gli permetta di adattarsi a ogni utente durante lo sviluppo della sua pratica quotidiana.

In sintesi, l'obiettivo di TECH con questo programma è fornire un'opportunità unica che i professionisti del settore non possono permettersi di perdere, in quanto è dotato dei contenuti più aggiornati del momento e, soprattutto, ha una metodologia didattica innovativa, con una moltitudine di risorse che permettono uno studio di qualità in modo digitale. Questo, insieme alla qualità dei docenti, lo ha reso un programma di riferimento nel campo della nutrizione sportiva per infermieri. È inoltre essenziale per coloro che hanno la necessità di conciliare lo studio con il resto degli impegni quotidiani, in quanto possono studiare in qualsiasi momento e da qualsiasi luogo, autogestendo il proprio tempo di studio. Questo è senza dubbio un punto a favore nell'attuale panorama dei programmi post-laurea.

Questo **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Ultima tecnologia nel *software* di e-learning
- ◆ Sistema di insegnamento intensamente visivo, supportato da contenuti grafici e schematici di facile assimilazione e comprensione
- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti attivi
- ◆ Sistemi di video interattivi di ultima generazione
- ◆ Insegnamento supportato dalla pratica online
- ◆ Sistemi di aggiornamento e miglioramento permanente
- ◆ Apprendimento autoregolato: piena compatibilità con altre occupazioni
- ◆ Esercizi pratici per l'autovalutazione e la verifica dell'apprendimento
- ◆ Gruppi di sostegno e sinergie educative: domande all'esperto, forum di discussione e conoscenza
- ◆ Comunicazione con l'insegnante e lavoro di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo, fisso o mobile, dotato di connessione a internet
- ◆ Banche dati di supporto disponibili in modo permanente



Distinguiti nel settore infermieristico ampliando le tue conoscenze in materia di nutrizione sportiva"

“

Iscriviti a questo Master Specialistico e avrai accesso diretto e illimitato a tutte le sue risorse"

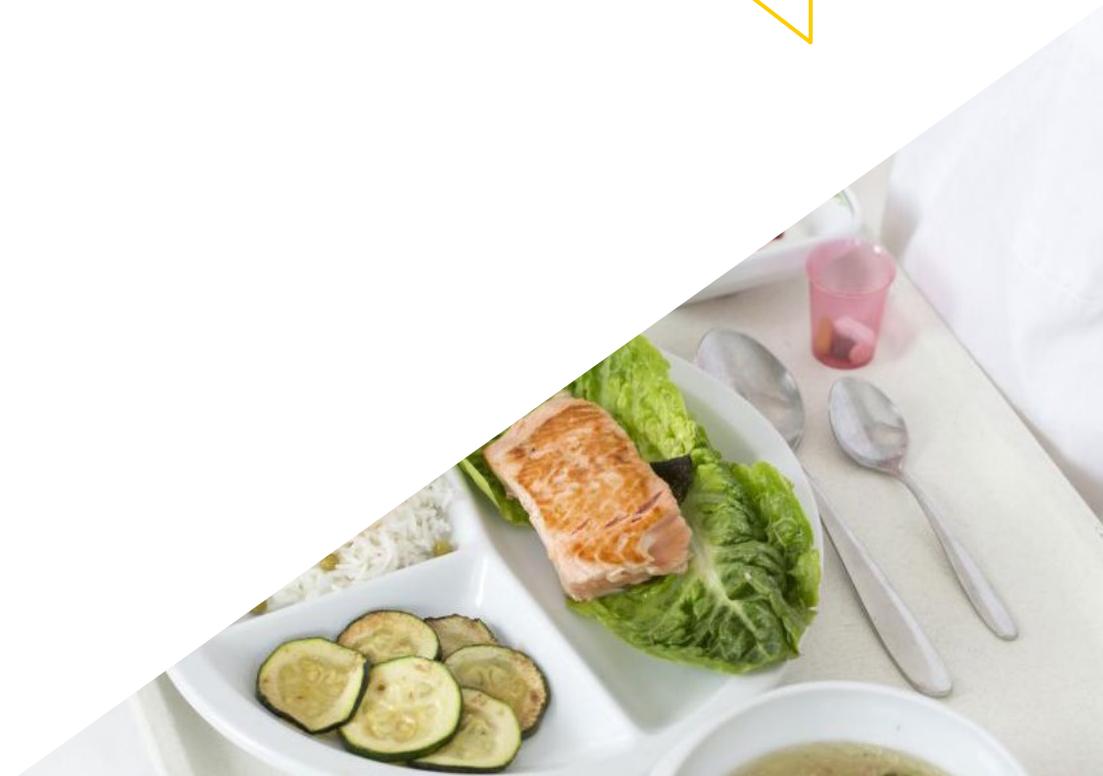
Il personale docente del programma è composto da professionisti attivi. In questo modo, TECH può raggiungere l'obiettivo di aggiornamento accademico prefissato. Un team multidisciplinare di professionisti esperti in diversi ambienti, che svilupperanno efficacemente le conoscenze teoriche, ma, soprattutto, metteranno al servizio degli studenti le conoscenze pratiche derivate dalla propria esperienza.

Questa padronanza della materia è completata dall'efficacia del design metodologico di questo Master Specialistico. Sviluppato da un personale docente di esperti di *e-Learning*, integra i più recenti progressi della tecnologia didattica, che consentono di studiare con una serie di strumenti multimediali comodi e versatili che daranno agli studenti l'operatività di cui hanno bisogno nella loro preparazione.

La progettazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, un approccio che concepisce l'apprendimento come un processo eminentemente pratico. Per raggiungere questo obiettivo in modalità remota, TECH utilizza la telepratica. Con l'aiuto di un innovativo sistema di video interattivi e il *Learning from an Expert*, gli studenti potranno acquisire le conoscenze come se avessero a che fare direttamente con lo scenario studiato. Un concetto che permetterà di integrare e fissare l'apprendimento in modo più realistico e permanente.

TECH ti offre il materiale didattico più completo e innovativo del panorama accademico attuale.

Il completamento di questo programma ti permetterà di ampliare la tua preparazione in un'area molto richiesta, diventando esperto di Nutrizione Sportiva.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale di questo Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica di TECH è quello di offrire agli infermieri le qualifiche necessarie che consentiranno loro di dare una svolta alla loro professione, essendo in grado di assistere meglio gli atleti che si rivolgono alla clinica e che richiedono consigli nutrizionali. Indubbiamente, un programma che diventerà una guida fondamentale per questa branca della conoscenza, che deve essere sempre più presa in considerazione per migliorare la salute dei pazienti.



“

Raggiungi i tuoi obiettivi accademici completando questo Master Specialistico di TECH”



Obiettivi generali

- ◆ Aggiornare le conoscenze dei professionisti sulle nuove tendenze in materia di nutrizione umana
- ◆ Promuovere strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove tendenze in materia di nutrizione e sulla loro applicabilità ai professionisti dello sport
- ◆ Favorire l'acquisizione di competenze e abilità tecniche, mediante un potente sistema audiovisivo, e la possibilità di accedere a laboratori di simulazione online e/o preparazione specifica
- ◆ Incoraggiare lo stimolo professionale attraverso la specializzazione continua e la ricerca
- ◆ Specializzarsi sulla ricerca su pazienti affetti da problemi nutrizionali
- ◆ 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
- ◆ 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 un processo di insegnamento-apprendimento che permetterà di continuare ad aggiornarsi nel campo della nutrizione sportiva, sia tramite contatti con docenti e professionisti del programma, 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



Questo programma migliorerà la specializzazione degli infermieri in materia di nutrizione sportiva"



Obiettivi specifici

- ◆ Analizzare i diversi metodi di valutazione dello stato nutrizionale
- ◆ Interpretare e integrare i dati antropometrici, clinici, biochimici, ematologici, immunologici e farmacologici nella valutazione nutrizionale del paziente e nel suo trattamento dietetico-nutrizionale
- ◆ Individuare e valutare precocemente le deviazioni quantitative e qualitative dall'equilibrio nutrizionale per eccesso o carenza
- ◆ Descrivere la composizione e gli usi dei nuovi alimenti
- ◆ Spiegare le diverse tecniche e i prodotti di supporto nutrizionale di base e avanzati relativi alla nutrizione sportiva
- ◆ Definire l'uso corretto degli ausili ergogenici
- ◆ Spiegare l'attuale regolamento antidoping
- ◆ Identificare i disturbi psicologici legati allo sport e all'alimentazione
- ◆ 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 svolto
- ◆ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare
- ◆ Interpretare la biochimica per individuare deficit nutrizionali o stati di sovraccarico
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ Distinguere i principali limiti alla performance derivanti dalle condizioni climatiche
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ Approfondire le differenze tra le diverse categorie di atleti paralimpici e i loro limiti fisiologico-metabolici
- ◆ Determinare i bisogni nutrizionali dei diversi atleti paralimpici 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
- ◆ Stabilire le diverse caratteristiche e necessità all'interno degli 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
- ◆ 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 l'approccio nutrizionale di questi gruppi
- ◆ 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

Gli infermieri devono assistere, durante la loro pratica quotidiana, pazienti con caratteristiche diverse, quindi la specializzazione in diversi rami della conoscenza è essenziale per migliorare nel loro lavoro quotidiano. Questo Master Specialistico di TECH li aiuterà ad ampliare la loro specializzazione nel campo della nutrizione sportiva, in modo da avere le competenze necessarie per offrire un'assistenza più personalizzata agli atleti e volta a migliorare le loro condizioni fisiche e di salute.



“

Sviluppa le competenze necessarie per fornire consigli nutrizionali agli atleti”



Competenze generali

- ◆ Applicare le nuove tendenze in materia di nutrizione nella pratica dell'attività fisica e sportiva
- ◆ Applicare le nuove tendenze nel campo della nutrizione in base alle caratteristiche della persona adulta
- ◆ Eseguire delle ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

Gli infermieri con un'ampia preparazione in nutrizione sportiva saranno in grado di fornire un'assistenza più personalizzata agli atleti”





Competenze specifiche

- ◆ Valutare lo stato nutrizionale di chi pratica attività fisica
- ◆ Identificare i problemi nutrizionali degli utenti e applicare i trattamenti e le diete più appropriate in ogni caso
- ◆ Conoscere le composizioni degli alimenti, identificarne gli usi e aggiungerli alle diete
- ◆ Conoscere le normative antidoping
- ◆ Cercare aiuto per i pazienti affetti da disturbi psicologici derivanti dallo sport e dall'alimentazione
- ◆ Rimanere aggiornati sulla sicurezza alimentare ed essere consapevoli dei potenziali rischi alimentari
- ◆ Identificare i benefici della dieta mediterranea
- ◆ Identificare i bisogni energetici degli sportivi e fornire loro diete adeguate
- ◆ 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

Un team di docenti specializzati in nutrizione sportiva si è riunito in questo programma di TECH per offrire ai professionisti dell'assistenza infermieristica le informazioni più rilevanti su questo settore di intervento. In questo modo, gli insegnanti, consapevoli dell'importanza della specializzazione degli infermieri nei diversi settori, hanno messo a disposizione degli studenti tutte le loro conoscenze affinché possano sviluppare le competenze necessarie per distinguersi in questo settore.



“

TECH ha selezionato un personale docente di grande prestigio nel campo della nutrizione sportiva"

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



Dott. Pérez Ayala, Enrique

- ♦ Responsabile del Dipartimento di Medicina dello Sport presso Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Laurea in Medicina presso l'Università Autonoma di Barcellona
- ♦ Specialista in Medicina dello Sport e Scienze Motorie
- ♦ Membro onorario dell'AEMEF
- ♦ È stato responsabile del Dipartimento di Medicina dello Sport presso la Real Sociedad de Fútbol

Personale docente

Dott.ssa Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Membro dello studio di dietetica e del Sistema Sanitario dei Paesi Baschi
- ◆ Laurea in Infermieristica
- ◆ Laurea Specialistica in Dietetica
- ◆ Esperto in Disturbi Alimentari e Nutrizione Sportiva

Dott.ssa Ramírez Munuera, Marta

- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Universitario 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, specializzandosi negli sport di forza
- ◆ Esperienza come formatrice e relatrice 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 e dietista proveniente dall'Università di Antioquia
- ◆ Master in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport presso la UCAM
- ◆ Laurea in Nutrizione Sportiva presso l'Università di Barcellona
- ◆ Membro della Rete DBSS, G-SE Y di Ricerca e dell'Exercise and Sport Nutrition Laboratory del Health and Kinesiology, Texas A&M University

Dott. Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master universitario in Nutrizione applicata all'Attività Fisica e allo Sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Attualmente è dottorando nel Dipartimento di Farmacia della 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

05

Struttura e contenuti

Il programma accademico di questo Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica è stato progettato in conformità con i più alti standard di qualità richiesti dagli studenti di oggi. Il programma è stato suddiviso in due grandi blocchi che trattano, da un lato, la nutrizione nell'attività fisica in generale e, dall'altro, le popolazioni speciali. In questo modo, si ottiene un processo di apprendimento profondo degli aspetti più rilevanti di questo campo d'azione per gli infermieri.





“

Si tratta di un percorso accademico di alto livello attraverso gli argomenti più rilevanti della nutrizione sportiva”

Modulo 1. Nuovi progressi in nutrizione

- 1.1. Basi molecolari della nutrizione
- 1.2. Aggiornamento sulla composizione degli alimenti
- 1.3. Tabelle di composizione degli alimenti e banche dati nutrizionali
- 1.4. Sostanze fitochimiche e composti non nutritivi
- 1.5. Nuovi alimenti
 - 1.5.1. Nutrienti funzionali e composti bioattivi
 - 1.5.2. Probiotici, prebiotici e sinbiotici
 - 1.5.3. Qualità e disegno
- 1.6. Alimenti biologici
- 1.7. Alimenti transgenici
- 1.8. L'acqua come nutriente
- 1.9. Sicurezza alimentare
 - 1.9.1. Pericoli fisici
 - 1.9.2. Pericoli chimici
 - 1.9.3. Pericoli microbiologici
- 1.10. Nuova etichettatura degli alimenti e informazione dei consumatori
- 1.11. Fitoterapia applicata alle patologie nutrizionali

Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- 2.1. Nutrigenetica
- 2.2. Nutrigenomica
 - 2.2.1. Fondamenti
 - 2.2.2. Metodi
- 2.3. Immunonutrizione
 - 2.3.1. Interazioni nutrizione-immunità
 - 2.3.2. Antiossidanti e funzione immunitaria
- 2.4. Regolazione fisiologica dell'alimentazione. Appetito e sazietà
- 2.5. Psicologia e alimentazione
- 2.6. Nutrizione e sonno
- 2.7. Aggiornamento sugli obiettivi nutrizionali e le assunzioni raccomandate
- 2.8. Nuove evidenze sulla dieta mediterranea



Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta. Attuazione nella pratica

- 3.1. Bioenergetica e nutrizione
 - 3.1.1. Fabbisogno energetico
 - 3.1.2. Metodi di valutazione del consumo energetico
- 3.2. Valutazione dello stato nutrizionale
 - 3.2.1. Analisi della composizione corporea
 - 3.2.2. Diagnosi clinica. Sintomi e segni
 - 3.2.3. Metodi biochimici, ematologici e immunologici
- 3.3. Analisi del livello di assunzione
 - 3.3.1. Metodi di analisi dell'assunzione di alimenti e nutrienti
 - 3.3.2. Metodi diretti e indiretti
- 3.4. Aggiornarsi sui bisogni nutrizionali e sulle assunzioni raccomandate
- 3.5. Alimentazione nell'adulto sano. Obiettivi e linee guida. Dieta Mediterranea
- 3.6. Alimentazione durante la menopausa
- 3.7. Alimentazione negli anziani

Modulo 4. Alimentazione nell'attività sportiva

- 4.1. Fisiologia dell'esercizio
- 4.2. Adattamento fisiologico a diversi tipi di esercizio
- 4.3. Adattamento metabolico all'esercizio. Regolazione e controllo
- 4.4. Valutazione del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale di chi fa attività sportiva
- 4.5. Valutazione della capacità fisica di chi fa attività sportiva
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
 - 4.6.1. Pre-gara
 - 4.6.2. Durante la gara
 - 4.6.3. Dopo la gara
- 4.7. Idratazione
 - 4.7.1. Regolazione e bisogni
 - 4.7.2. Tipi di bevande
- 4.8. Pianificazione alimentare adattata alle attività sportive
- 4.9. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni

- 4.10. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
 - 4.10.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia e anoressia
 - 4.10.2. Affaticamento da sovraccarico
 - 4.10.3. La triade dell'atleta donna
- 4.11. Il ruolo del *Coach* nella performance sportiva

Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- 5.1. Adattamenti cardiovascolari legati all'esercizio fisico
 - 5.1.1. Aumento del volume sistolico
 - 5.1.2. Diminuzione del ritmo cardiaco
- 5.2. Adattamenti ventilatori legati all'esercizio fisico
 - 5.2.1. Cambiamenti nel volume ventilatorio
 - 5.2.2. Cambiamenti nel consumo di ossigeno
- 5.3. Adattamenti ormonali legati all'esercizio fisico
 - 5.3.1. Cortisolo
 - 5.3.2. Testosterone
- 5.4. Struttura del muscolo e tipi di fibre muscolari
 - 5.4.1. La fibra muscolare
 - 5.4.2. Fibra muscolare di tipo I
 - 5.4.3. Fibra muscolare di tipo II
- 5.5. Concetto di soglia anaerobica
- 5.6. ATP e metabolismo del fosfagene
 - 5.6.1. Percorsi metabolici per la sintesi di ATP durante l'esercizio
 - 5.6.2. Metabolismo dei fosfageni
- 5.7. Metabolismo dei carboidrati
 - 5.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
 - 5.7.2. Tipi di glicolisi
- 5.8. Metabolismo dei lipidi
 - 5.8.1. Lipolisi
 - 5.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
 - 5.8.3. Corpi chetonici

- 5.9. Metabolismo delle proteine
 - 5.9.1. Metabolismo dell'ammonio
 - 5.9.2. Ossidazione degli aminoacidi
- 5.10. Bioenergetica mista delle fibre muscolari
 - 5.10.1. Fonti di energia e la loro relazione con l'esercizio
 - 5.10.2. Fattori che determinano l'uso dell'una o dell'altra fonte di energia durante l'esercizio

Modulo 6. Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione

- 6.1. Valutazione biochimica
 - 6.1.1. Emocromo
 - 6.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 6.2. Valutazione antropometrica
 - 6.2.1. Composizione corporea
 - 6.2.2. Profilo ISAK
- 6.3. Pre-stagione
 - 6.3.1. Alto carico di lavoro
 - 6.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 6.4. Stagione competitiva
 - 6.4.1. Prestazioni sportive
 - 6.4.2. Recupero tra le partite
- 6.5. Periodo di transizione
 - 6.5.1. Periodo di vacanza
 - 6.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 6.6. Viaggi
 - 6.6.1. Tornei durante la stagione
 - 6.6.2. Tornei fuori stagione (coppe del mondo, europei e giochi olimpici)
- 6.7. Monitoraggio degli atleti
 - 6.7.1. Stato iniziale dell'atleta
 - 6.7.2. Sviluppi durante la stagione
- 6.8. Calcolo del tasso di sudorazione
 - 6.8.1. Perdite d'acqua
 - 6.8.2. Protocollo di calcolo

- 6.9. Lavoro multidisciplinare
 - 6.9.1. Ruolo del nutrizionista nell'ambiente dell'atleta
 - 6.9.2. Comunicazione con il resto delle aree
- 6.10. Doping
 - 6.10.1. Lista WADA
 - 6.10.2. Test antidoping

Modulo 7. Sport acquatici

- 7.1. Storia degli sport acquatici
 - 7.1.1. Olimpiadi e tornei importanti
 - 7.1.2. Sport acquatici oggi
- 7.2. Vincoli di rendimento
 - 7.2.1. Negli sport acquatici (nuoto, pallanuoto, ecc.)
 - 7.2.2. Negli sport sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc.)
- 7.3. Caratteristiche di base degli sport acquatici
 - 7.3.1. Sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto, ecc.)
 - 7.3.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc.)
- 7.4. Fisiologia degli sport acquatici
 - 7.4.1. Metabolismo energetico
 - 7.4.2. Biotipo di atleta
- 7.5. Formazione
 - 7.5.1. Forza
 - 7.5.2. Resistenza
- 7.6. Composizione corporea
 - 7.6.1. Nuoto
 - 7.6.2. Pallanuoto
- 7.7. Pre-competizione
 - 7.7.1. 3 ore prima
 - 7.7.2. 1 ora prima
- 7.8. Pre-competizione
 - 7.8.1. Carboidrati
 - 7.8.2. Idratazione

- 7.9. Post-competizione
 - 7.9.1. Idratazione
 - 7.9.2. Proteina
- 7.10. Aiuti ergogenici
 - 7.10.1. Creatina
 - 7.10.2. Caffaina

Modulo 8. Condizioni estreme

- 8.1. Storia dello sport in condizioni estreme
 - 8.1.1. Competizioni invernali nella storia
 - 8.1.2. Concorsi in ambienti caldi oggi
- 8.2. Limiti alle prestazioni nei Climi Caldi
 - 8.2.1. Disidratazione
 - 8.2.2. Fatica
- 8.3. Caratteristiche di base nei Climi Caldi
 - 8.3.1. Alta temperatura e umidità
 - 8.3.2. Acclimatazione
- 8.4. Nutrizione e idratazione nei Climi Caldi
 - 8.4.1. Idratazione ed elettroliti
 - 8.4.2. Carboidrati
- 8.5. Limiti alle prestazioni nei Climi Freddi
 - 8.5.1. Fatica
 - 8.5.2. Indumenti
- 8.6. Caratteristiche di base nei Climi Freddi
 - 8.6.1. Freddo estremo
 - 8.6.2. $\dot{V}O_{max}$ ridotto
- 8.7. Nutrizione e idratazione nei Climi Freddi
 - 8.7.1. Idratazione
 - 8.7.2. Carboidrati

Modulo 9. Vegetarismo e veganismo

- 9.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
 - 9.1.1. Il principio del veganismo nello sport
 - 9.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 9.2. Diversi tipi di diete vegetariane (cambiare la parola vegetariano)
 - 9.2.1. Atleta vegano
 - 9.2.2. Atleta vegetariano
- 9.3. Errori comuni dell'atleta vegano
 - 9.3.1. Bilancio energetico
 - 9.3.2. Assunzione di proteine
- 9.4. Vitamina B12
 - 9.4.1. Supplemento di B12
 - 9.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 9.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
 - 9.5.1. Qualità delle proteine
 - 9.5.2. Sostenibilità ambientale
- 9.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
 - 9.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 9.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
 - 9.7.1. Anemia
 - 9.7.2. Sarcopenia
- 9.8. Alimentazione vegana vs. Alimentazione onnivora
 - 9.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 9.8.2. Alimentazione attuale
- 9.9. Aiuti ergogenici
 - 9.9.1. Creatina
 - 9.9.2. Proteina
- 9.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 9.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 9.10.2. Ossalati

Modulo 10. Atleta diabetico di tipo 1

- 10.1. Capire il diabete e la sua patologia
 - 10.1.1. Incidenza del diabete
 - 10.1.2. Fisiopatologia del diabete
 - 10.1.3. Conseguenze del diabete
- 10.2. Fisiologia dell'esercizio nelle persone con diabete
 - 10.2.1. Esercizio massimale, submassimale e metabolismo muscolare durante l'esercizio
 - 10.2.2. Differenze metaboliche durante l'esercizio nelle persone con diabete
- 10.3. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 1
 - 10.3.1. Ipglicemia, iperglicemia e regolazione del trattamento nutrizionale
 - 10.3.2. Tempo di esercizio e assunzione di carboidrati
- 10.4. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 2. Controllo della glicemia
 - 10.4.1. Rischi dell'attività fisica nelle persone con diabete di tipo 2
 - 10.4.2. Benefici dell'esercizio fisico per le persone con diabete di tipo 2
- 10.5. Esercizio fisico in bambini e adolescenti con diabete
 - 10.5.1. Effetti metabolici dell'esercizio
 - 10.5.2. Precauzioni durante l'esercizio
- 10.6. Terapia insulinica ed esercizio fisico
 - 10.6.1. Pompa per infusione di insulina
 - 10.6.2. Tipi di insulina
- 10.7. Strategie nutrizionali durante lo sport e l'esercizio nel diabete di tipo 1
 - 10.7.1. Dalla teoria alla pratica
 - 10.7.2. Assunzione di carboidrati prima, durante e dopo l'esercizio fisico
 - 10.7.3. Idratazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico
- 10.8. Pianificazione nutrizionale negli sport di resistenza
 - 10.8.1. Maratona
 - 10.8.2. Ciclismo
- 10.9. Pianificazione nutrizionale negli sport di squadra
 - 10.9.1. Calcio
 - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Integratori sportivi e diabete
 - 10.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti con diabete

Modulo 11. Atleta paralimpico

- 11.1. Classificazione e categorie di atleti paralimpici
 - 11.1.1. Cos'è un atleta paralimpico?
 - 11.1.2. Come sono classificati gli atleti paralimpici?
- 11.2. Scienza dello sport negli atleti paralimpici
 - 11.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 11.2.2. Biomeccanica
 - 11.2.3. Psicologia
- 11.3. Fabbisogno energetico e idratazione negli atleti paralimpici
 - 11.3.1. Richieste energetiche ottimali per l'allenamento
 - 11.3.2. Pianificazione dell'idratazione prima, durante e dopo l'allenamento e le competizioni
- 11.4. Problemi nutrizionali in diverse categorie di atleti paralimpici secondo la patologia o l'anomalia
 - 11.4.1. Lesioni del midollo spinale
 - 11.4.2. Paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 11.4.3. Amputati
 - 11.4.4. Disturbi della vista e dell'udito
 - 11.4.5. Disabilità intellettuali
- 11.5. Pianificazione nutrizionale per atleti paralimpici con lesioni del midollo spinale, paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 11.5.1. Requisiti nutrizionali (macro e micronutrienti)
 - 11.5.2. Sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio
- 11.6. Pianificazione nutrizionale per gli atleti paralimpici amputati
 - 11.6.1. Requisiti energetici
 - 11.6.2. Macronutrienti
 - 11.6.3. Termoregolazione e idratazione
 - 11.6.4. Problemi nutrizionali legati alle protesi
- 11.7. Problemi di pianificazione e nutrizione negli atleti paralimpici con deficit visivo-uditivo e intellettuale
 - 11.7.1. Problemi nutrizione sportiva con deterioramento della vista: Retinite Pigmentosa, Retinopatia diabetica, Albinismo, malattia di *Stagardt* e patologie uditive
 - 11.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con disabilità intellettuali: Sindrome di Down, Autismo, Asperger e fenilchetonuria
- 11.8. Composizione corporea negli atleti paralimpici
 - 11.8.1. Tecniche di misurazione
 - 11.8.2. Fattori che influenzano l'affidabilità dei diversi metodi di misurazione

- 11.9. Farmacologia e interazioni con i nutrienti
 - 11.9.1. Diversi tipi di droghe ingerite dagli atleti paralimpici
 - 11.9.2. Carenze di micronutrienti negli atleti paralimpici
- 11.10. Aiuti ergogenici
 - 11.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti paralimpici
 - 11.10.2. Conseguenze negative per la salute e la contaminazione, e problemi di doping dovuti all'assunzione di aiuti ergogenici

Modulo 12. Sport per categoria di peso

- 12.1. Caratteristiche dei principali sport per categoria di peso
 - 12.1.1. Regolamento
 - 12.1.2. Categorie
- 12.2. Programmazione della stagione
 - 12.2.1. Concorsi
 - 12.2.2. Macro ciclo
- 12.3. Composizione corporea
 - 12.3.1. Sport da combattimento
 - 12.3.2. Sollevamento pesi
- 12.4. Fasi di aumento della massa muscolare
 - 12.4.1. % di Grasso corporeo
 - 12.4.2. Programmazione
- 12.5. Fasi di definizione
 - 12.5.1. Carboidrati
 - 12.5.2. Proteina
- 12.6. Pre-competizione
 - 12.6.1. *Peak Week*
 - 12.6.2. Prima della pesata
- 12.7. Pre-competizione
 - 12.7.1. Applicazioni pratiche
 - 12.7.2. *Timing*
- 12.8. Post-competizione
 - 12.8.1. Idratazione
 - 12.8.2. Proteina

- 12.9. Aiuti ergogenici
 - 12.9.1. Creatina
 - 12.9.2. *Whey protein*

Modulo 13. Differenti fasi o popolazioni specifiche

- 13.1. Nutrizione nelle donne sportive
 - 13.1.1. Fattori limitanti
 - 13.1.2. Requisiti
- 13.2. Ciclo mestruale
 - 13.2.1. Fase luteale
 - 13.2.2. Fase follicolare
- 13.3. Triade
 - 13.3.1. Amenorrea
 - 13.3.2. Osteoporosi
- 13.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
 - 13.4.1. Requisiti energetici
 - 13.4.2. Micronutrienti
- 13.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
 - 13.5.1. Allenamento di forza
 - 13.5.2. Allenamento di resistenza
- 13.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
 - 13.6.1. Zucchero
 - 13.6.2. TCA
- 13.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
 - 13.7.1. Carboidrati
 - 13.7.2. Proteine
- 13.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
 - 13.8.1. Grasso corporeo % Grasso corporeo
 - 13.8.2. Massa muscolare
- 13.9. Principali problemi dell'atleta anziano
 - 13.9.1. Articolazioni
 - 13.9.2. Salute cardiovascolare
- 13.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani
 - 13.10.1. *Whey protein*
 - 13.10.2. Creatina

Modulo 14. Periodo di infortunio

- 14.1. Introduzione
- 14.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti
 - 14.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
 - 14.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni
 - 14.2.3. Affaticamento, nutrizione e lesioni
 - 14.2.4. Sonno, nutrizione e lesioni
- 14.3. Fasi della lesione
 - 14.3.1. Fase di immobilizzazione. Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante questa fase
 - 14.3.2. Fase di ritorno dell'attività
- 14.4. Assunzione di energia durante il periodo di lesione
- 14.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di lesione
 - 14.5.1. Assunzione di carboidrati
 - 14.5.2. Assunzione di grassi
 - 14.5.3. Assunzione di proteine
- 14.6. Assunzione di micronutrienti di particolare interesse durante le lesioni
- 14.7. Integratori sportivi con prove durante il periodo dell'infortunio
 - 14.7.1. Creatina
 - 14.7.2. Omega 3
 - 14.7.3. Altri
- 14.8. Lesioni ai tendini e ai legamenti
 - 14.8.1. Introduzione alle lesioni dei tendini e dei legamenti Struttura del tendine
 - 14.8.2. Collagene, gelatina e vitamina C, possono aiutare?
 - 14.8.3. Altri nutrienti coinvolti nella sintesi del collagene
- 14.9. Ritorno alla competizione
 - 14.9.1. Considerazioni nutrizionali nel ritorno alla competizione
- 14.10. Casi di studio interessanti nella letteratura scientifica sulle lesioni





“

*Un programma completo
che sarà fondamentale per il
tuo sviluppo 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 Nursing School applichiamo il Metodo Casistico

In una data situazione concreta, cosa dovrebbe fare un professionista? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I professionisti imparano meglio, in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Con TECH l'infermiere sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale infermieristica.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente incorporato nelle abilità pratiche che permettono al professionista in infermieristica di integrare al meglio le sue conoscenze in ambito ospedaliero o in assistenza primaria.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



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.



L'infermiere imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato più di 175.000 infermieri con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni indipendentemente dal carico pratico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di 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 che punta direttamente al successo.

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.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente 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.



Tecniche e procedure di infermieristica in video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia delle tecniche infermieristiche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

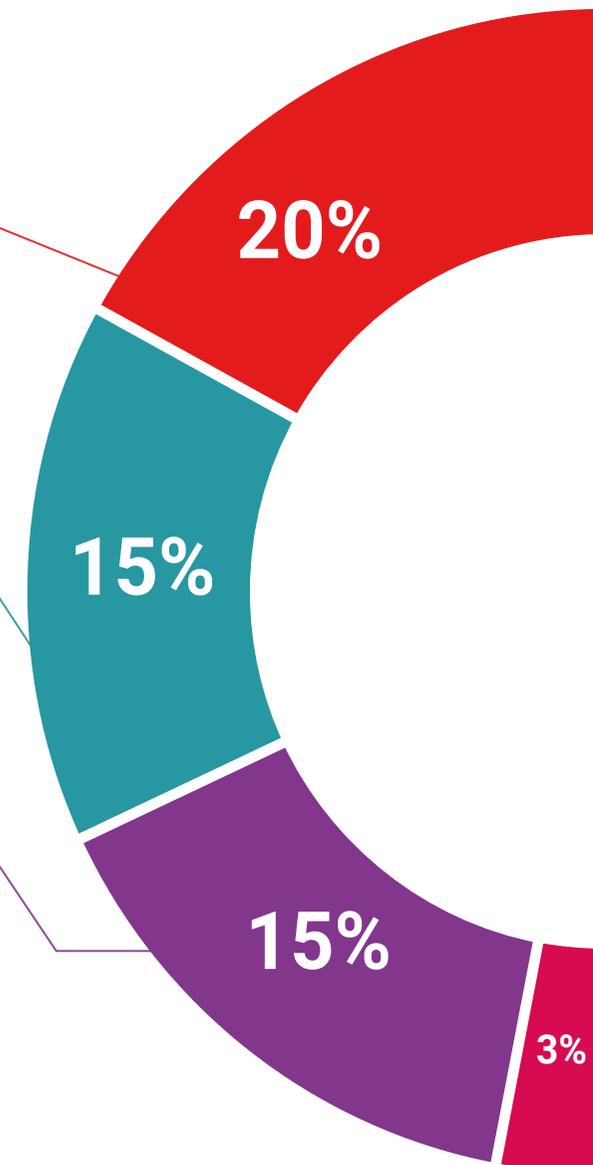
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

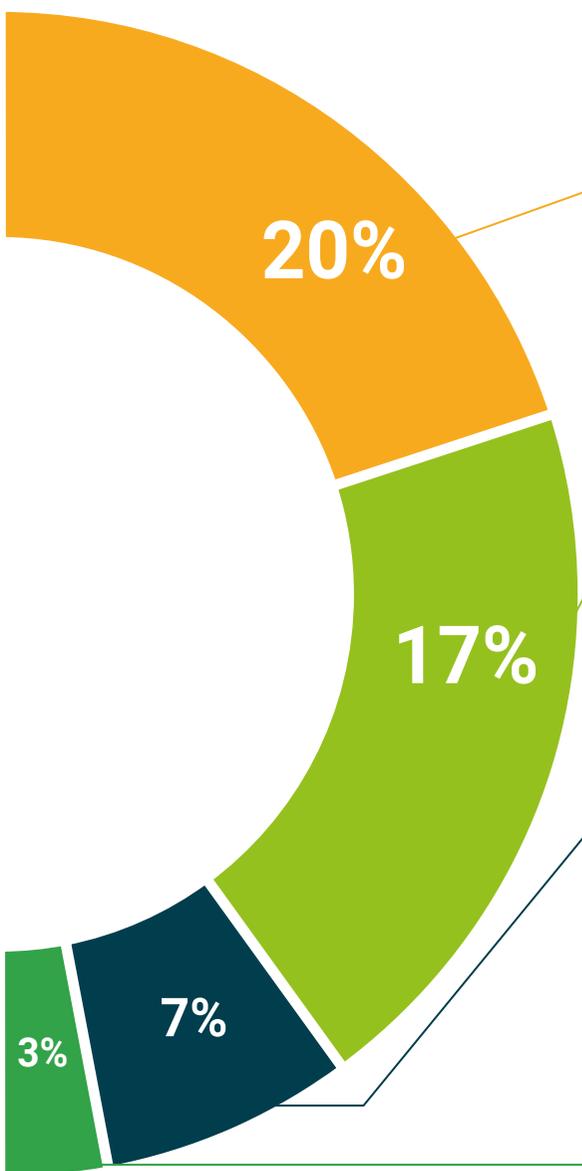
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Lecture 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.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



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.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



07 Titolo

Il Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Specialistico rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica** 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 **Master Specialistico** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica**

N. Ore Ufficiali: **3.000 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 SPECIALISTICO
in
Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 3.000 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
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 techtitolo.com/it/uk

Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica

Distribuzione generale del Programma

Corso	Insegnamento	Ore	Codice	Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Nuovi progressi in nutrizione	215	OB	2°	Condizioni estreme	215	OB
1°	Tendenze attuali in nutrizione	215	OB	2°	Vegetarismo e veganismo	215	OB
1°	Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta. Attuazione nella pratica	215	OB	2°	Atleta diabetico di tipo 1	215	OB
1°	Alimentazione nell'attività sportiva	215	OB	2°	Atleta paralimpico	215	OB
1°	Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico	215	OB	2°	Sport per categoria di peso	215	OB
1°	Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione	215	OB	2°	Differenti fasi o popolazioni specifiche	210	OB
1°	Sport acquatici	215	OB	2°	Periodo di infortunio	210	OB

Tere Guevara Navarro
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.



Master Specialistico
Nutrizione Sportiva Completa
per Infermieristica

- » Modalità: **online**
- » Durata: **2 anni**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Dedizione: **16 ore/settimana**
- » Orario: **a scelta**
- » Esami: **online**

Master Specialistico

Nutrizione Sportiva Completa per Infermieristica

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica

