

# Corso Universitario

## Nutrizione negli Atleti Paralimpici

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica



## Corso Universitario Nutrizione negli Atleti Paralimpici

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/nutrizione-atletici-paralimpici](http://www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/nutrizione-atletici-paralimpici)

# 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

Con questo programma intensivo si imparerà a gestire conoscenze avanzate sulla pianificazione nutrizionale in atleti professionisti e non professionisti per una sana esecuzione dell'esercizio fisico, al fine di ottenere il massimo rendimento sportivo.





“

*Il Corso Universitario permette di esercitarsi in contesti simulati che forniscono un apprendimento coinvolgente per far fronte a situazioni reali”*

Nel corso di questo programma, lo studente sarà in grado di acquisire le conoscenze necessarie per individuare i problemi nutrizionali e stabilire una pianificazione nutrizionale per gli atleti paralimpici. Verranno approfondite le diverse strategie per essere in grado di risolvere e anticipare i problemi che possono sorgere durante un test o una sessione di allenamento. Inoltre, lo studente imparerà a risolvere i dubbi che possono sorgere quando ci si occupa del trattamento di atleti paralimpici e a insegnare loro nel miglior modo possibile gli aspetti fondamentali della nutrizione sportiva.

Il programma ha contenuti multimediali che aiutano ad acquisire le conoscenze insegnate, sviluppati con le più recenti tecnologie didattiche. Allo stesso tempo, permetterà allo studente di imparare in modo localizzato e contestuale all'interno di un ambiente simulato che consentirà uno studio incentrato sulla risoluzione di problemi reali.

I docenti di questo Corso Universitario 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 Nutrizione negli Atleti Paralimpici** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline 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 e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



*Alimentazione e sport devono andare di pari passo, poiché è essenziale che lo sportivo segua una dieta adeguata che lo aiuti a migliorare le proprie prestazioni"*

“

*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 rilasciata da 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 il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni 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.

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

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



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico e pratico, affinché il medico possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso lo studio della nutrizione sportiva.







“

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



## Obiettivi generali

---

- ◆ Padroneggiare la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e non professionisti per una sana esecuzione dell'esercizio fisico
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti in diverse discipline per ottenere la massima performance sportiva
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti nelle discipline di squadra al fine di ottenere il massimo delle prestazioni sportive
- ◆ Gestire e consolidare l'iniziativa 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
- ◆ Lavorare in un contesto multidisciplinare
- ◆ Comprendere il contesto in cui si svolge l'area della propria specializzazione
- ◆ Gestire 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 a modi e imparare nel campo della nutrizione sportiva sia Da i contatti stabiliti con i professori e i professionisti di questa specializzazione sia in modo autonomo
- ◆ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e le sue implicazioni nello 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 raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti affinché anche tu possa raggiungerla"*



## Obiettivi specifici

---

- ◆ 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



03

# Direzione del corso

Il team di docenti, esperti in Nutrizione Sportiva, gode di un ampio prestigio nella professione e sono professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutare gli studenti a dare una spinta alla loro professione. A tal fine, questo Corso Universitario è stato sviluppato con i recenti aggiornamenti del settore che permetteranno ai professionisti di formarsi e aumentare le proprie competenze in questo settore.



“

*Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di conciliare i tuoi studi con il lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo”*

## Direzione



### **Dott. Marhuenda Hernández, Javier**

- ◆ Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Professore e ricercatore presso l'UCAM Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ◆ Specialista in Nutrizione
- ◆ Master in Nutrizione Clinica
- ◆ Laurea in Nutrizione



04

# Struttura e contenuti

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







“

Questo Corso Universitario in  
Nutrizione negli Atleti Paralimpici  
possiede il programma scientifico più  
completo e aggiornato del mercato”

## Modulo 1. Atleti Paralimpici

- 1.1. Classificazione e categorie negli Atleti Paralimpici
  - 1.1.1. Cos'è un Atleta Paralimpico?
  - 1.1.2. Come sono classificati gli Atleti Paralimpici?
- 1.2. Scienza dello sport negli Atleti Paralimpici
  - 1.2.1. Metabolismo e fisiologia
  - 1.2.2. Biomeccanica
  - 1.2.3. Psicologia
- 1.3. Fabbisogno energetico e idratazione negli Atleti Paralimpici
  - 1.3.1. Richieste energetiche ottimali per l'allenamento
  - 1.3.2. Pianificazione dell'idratazione prima, durante e dopo l'allenamento e le competizioni
- 1.4. Problemi nutrizionali in diverse categorie di Atleti Paralimpici secondo la patologia o l'anomalia
  - 1.4.1. Lesioni del midollo spinale
  - 1.4.2. Paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
  - 1.4.3. Amputati
  - 1.4.4. Disturbi della vista e dell'udito
  - 1.4.5. Disabilità intellettuali
- 1.5. Pianificazione nutrizionale per atleti para-sportivi con lesioni del midollo spinale, paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
  - 1.5.1. Requisiti nutrizionali (macro e micronutrienti)
  - 1.5.2. Sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio
- 1.6. Pianificazione nutrizionale per gli amputati para-sportivi
  - 1.6.1. Requisiti energetici
  - 1.6.2. Macronutrienti
  - 1.6.3. Termoregolazione e idratazione
  - 1.6.4. Problemi nutrizionali legati alle protesi





- 1.7. Problemi di pianificazione e nutrizione nei para-atleti con deficit visivo-uditivo e intellettuale
  - 1.7.1. Problemi di nutrizione sportiva in caso di problemi di vista: retinite pigmentosa, retinopatia diabetica, albinismo, malattia di Stargardt e patologie dell'udito.
  - 1.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con menomazioni intellettuali: sindrome di Down, autismo e sindrome di Asperger e fenilchetonuria
- 1.8. Composizione corporea negli Atleti Paralimpici
  - 1.8.1. Tecniche di misurazione
  - 1.8.2. Fattori che influenzano l'affidabilità dei diversi metodi di misurazione
- 1.9. Farmacologia e interazioni con i nutrienti
  - 1.9.1. Diversi tipi di droghe ingerite dagli Atleti Paralimpici
  - 1.9.2. Carenze di micronutrienti negli Atleti Paralimpici
- 1.10. Aiuti ergogenici
  - 1.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli Atleti Paralimpici
  - 1.10.2. Conseguenze negative per la salute e la contaminazione, e problemi di doping dovuti all'assunzione di aiuti ergogenici



*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***.



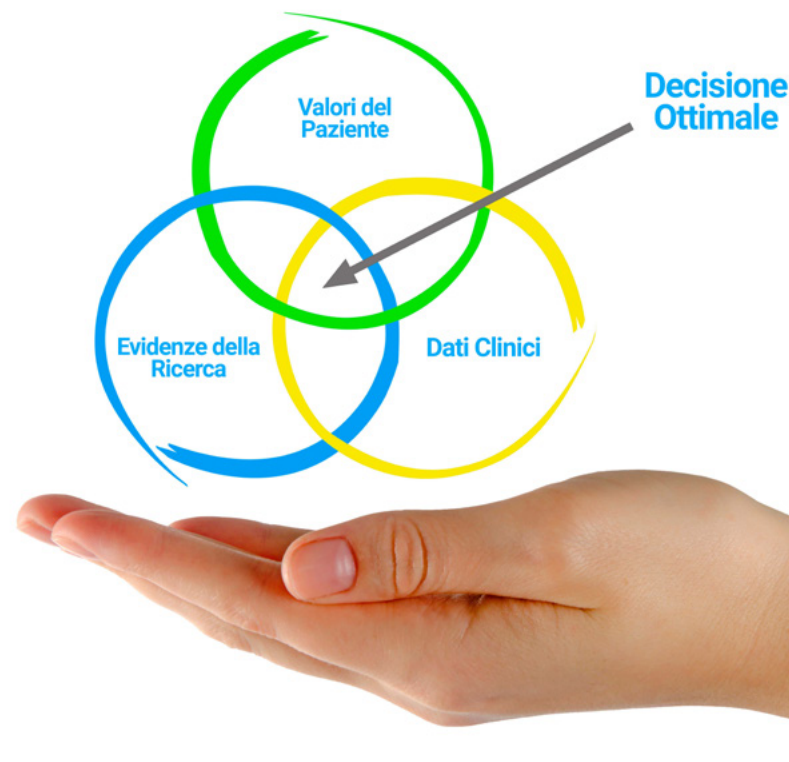
“

*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”*

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? 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. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

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



Secondo il dottor Gérvas, 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 faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

*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 assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
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.

*Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione 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).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. 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 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.



#### Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche 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".



#### 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.





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



#### 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.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Nutrizione negli Atleti Paralimpici garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Nutrizione negli Atleti Paralimpici** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Nutrizione negli Atleti Paralimpici**

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**  
Nutrizione negli Atleti  
Paralimpici

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Nutrizione negli Atleti Paralimpici

Approvato dall'NBA

