

Certificat

Nutrition Sportive Appliquée au Rugby





Certificat

Nutrition Sportive Appliquée au Rugby

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/nutrition-sportive-appliquee-rugby

Accueil

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 12

04

Structure et contenu

page 16

05

Méthodologie

page 20

06

Diplôme

page 28

01

Présentation

La Nutrition Sportive Appliquée au Rugby est essentielle pour garantir des performances optimales sur le terrain. Le Rugby étant un sport physiquement exigeant, une alimentation adéquate peut fournir aux joueurs les nutriments et l'énergie dont ils ont besoin pour donner le meilleur d'eux-mêmes, tout en contribuant à la prévention et à la guérison des blessures. C'est pourquoi TECH a conçu une formation qui permet aux étudiants de maximiser leurs connaissances sur des aspects tels que la Macronutriments, les Bilan énergétique, les Supplémentation et le Métabolisme, entre autres. Tout cela, grâce à un mode 100% en ligne et au matériel multimédia le plus dynamique et le plus pratique du marché académique.



“

Acquérez de nouvelles compétences sur les macronutriments et la supplémentation, grâce à la meilleure université en ligne du monde selon Forbes, grâce à TECH"

La Nutrition Sportive peut être la clé du succès dans le Rugby. Les équipes qui disposent de nutritionnistes et de diététiciens ont un grand avantage en compétition. En travaillant avec des professionnels de la nutrition, les joueurs s'assurent qu'ils bénéficient d'une alimentation adaptée à leurs besoins individuels, ce qui améliore leurs performances sur le terrain.

C'est pourquoi TECH a conçu un Certificat en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby dans le but de fournir aux étudiants les aptitudes et les compétences nécessaires pour pouvoir effectuer leur travail en tant que spécialistes, avec la plus grande efficacité et la meilleure qualité possible. Ainsi, tout au long de ce diplôme, des aspects tels que la Recomposition Corporelle, l'Augmentation de la Masse Musculaire, les Mesures Anthropométriques et les Bases Physiologiques pour la Nutrition dans le Rugby seront abordés.

Tout cela, grâce à un mode pratique 100% en ligne qui permet aux étudiants d'organiser leur emploi du temps et leurs études, et de les combiner avec leurs autres activités professionnelles. En outre, ce programme propose le contenu théorique et pratique le plus complet du marché, ce qui facilite le processus d'étude et permet à l'étudiant d'atteindre ses objectifs de manière rapide et précise.

Ce **Certificat en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Devenez un expert en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby en seulement 6 mois et avec une totale liberté d'organisation"

“

Maîtrisez les Bases Physiologiques de la Nutrition au Rugby grâce à TECH et à une modalité 100% en ligne”

Le corps enseignant de ce programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner en préparation de situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui lui seront présentées tout au long du Certificat. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Mettez vos compétences en matière de Nutrition dans le Rugby à l'épreuve avec des études de cas qui couvrent une grande variété de situations simulant parfaitement la réalité.

Découvrez l'importance du Métabolisme et des Voies Énergétiques dans le Rugby, sans bouger de chez vous et sans contraintes de temps.



02 Objectifs

L'objectif final de ce Certificat en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby est que l'étudiant acquière une actualisation précise et complète de ses connaissances dans un domaine aussi pertinent pour le sport. Une mise à jour qui permettra aux étudiants de réaliser leur travail avec la plus grande qualité et efficacité possible. Tout cela, grâce à TECH et à une modalité 100% en ligne qui donne aux étudiants une totale liberté d'organisation.





“

*Atteignez vos objectifs professionnels
les plus exigeants grâce à TECH et à sa
prestigieuse équipe d'experts en Nutrition
Sportive Appliquée au Rugby"*



Objectifs généraux

- ◆ Connaître en profondeur le rugby à XV et à VII, ainsi que les autres modalités
- ◆ Savoir approfondir, développer et faire évoluer les compétences physiques et techniques
- ◆ Acquérir une spécialisation en nutrition orientée vers le rugby, en fonction de la modalité et de la position du joueur
- ◆ Savoir gérer les émotions et appliquer la psychologie à l'environnement sportif
- ◆ Apprendre à gérer des équipes et des joueurs
- ◆ Comment vendre le rugby en tant que produit au consommateur
- ◆ Connaissance approfondie des outils pour aider les joueurs à contrôler leurs émotions afin d'atteindre une performance maximale





Objectifs spécifiques

Module 1. Nutrition Sportive Appliquée au Rugby

- ◆ Approfondir le concept de nutrition appliquée au Rugby
- ◆ Différencier la composition corporelle du joueur en fonction de sa modalité
- ◆ Apprendre les différents modèles de nutrition et de supplémentation pour le rugby



*Accédez à tout le contenu sur
la Composition Corporelle dans
le Rugby dès le premier jour sur
n'importe quel appareil disposant
d'une connexion internet"*

03

Direction de la formation

Les professionnels qui composent le corps enseignant de ce Certificat en nutrition sportive appliquée au rugby font partie de la prestigieuse équipe d'experts de TECH. Ces spécialistes ont mis leur riche expérience au service des contenus proposés pour concevoir un matériel didactique complet et actualisé qui dépasse les attentes les plus exigeantes. En outre, ils accompagneront l'étudiant tout au long du programme, afin de faciliter et de rendre plus efficace le processus d'apprentissage.



“

Des spécialistes de la nutrition sportive de renommée internationale vous accompagneront tout au long du processus d'étude pour vous aider à maximiser votre profil professionnel"

Direction



M. De Juan Roldán, Javier

- ♦ Joueur de rugby professionnel de l'équipe nationale espagnole VII
- ♦ Double champion d'Europe de rugby à VII
- ♦ Joueur professionnel du club de rugby Independiente
- ♦ Joueur professionnel du Ciencias Rugby Club
- ♦ Entraîneur dans les écoles Ciencias Rugby Club et Independant Rugby Club



Mme Lliteras Ruiz, Marta

- ♦ Entraîneuse du commandement général de l'armée des Baléares pour le rugby à 7 féminin et le rugby à XV masculin
- ♦ Cofondatrice de All&Go
- ♦ Coordinatrice de l'Association des femmes dans le rugby professionnel
- ♦ Joueuse internationale de rugby à XV et à 7
- ♦ Championne d'Europe de rugby
- ♦ Certificat olympique Rio de Janeiro
- ♦ Diplôme en sciences politiques, maîtrise en gestion et administration des ressources humaines
- ♦ Maîtrise en gestion d'équipe



Professeurs

M. Serra Hernández, Cristian

- ◆ Nutritionniste à la clinique Be Strong Nutrition
- ◆ Entraîneur et joueur du Club de rugby San Roque de la División de Honor B
- ◆ Joueur de Rugby professionnel
- ◆ Professeur du Master en Nutrition Sportive à l'École de Formation Sportive Apta Vital
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université de Valence

04

Structure et contenu

Les ressources didactiques de ce programme d'études ont été conçues par les professionnels renommés qui composent l'équipe d'experts TECH dans le domaine de la Nutrition dans le Sport. Ces spécialistes ont mis à profit leur expérience et connaissances spécialisées dans le domaine pour créer un contenu pratique et totalement actualisé. Tout cela, basé sur la méthodologie d'enseignement la plus efficace, le *Relearning* de TECH.





“

Inscrivez-vous dès maintenant et profitez de la vision la plus complète et la plus actuelle sur la Nutrition dans un sport aussi populaire et exigeant que le Rugby”

Module 1. Nutrition Sportive Appliquée au Rugby

- 1.1. Base physiologique de la nutrition au Rugby
 - 1.1.1. Macronutriments
 - 1.1.2. Digestion et absorption des Nutriments
 - 1.1.3. Bilan énergétique
- 1.2. Métabolisme et voies énergétiques au Rugby
 - 1.2.1. Voie phosphagène (ATP)
 - 1.2.2. Glycolyse
 - 1.2.3. Oxydation acides gras
- 1.3. Composition corporelle dans le rugby (à XV et à 7)
 - 1.3.1. Composition corporelle des attaquants de rugby à XV
 - 1.3.2. Composition corporelle chez les joueurs Trois Quart au Rugby à XV
 - 1.3.3. Composition corporelle des attaquants de rugby à 7
- 1.4. Anthropométrie dans les équipes professionnelles de Rugby
 - 1.4.1. Méthodes d'estimation de la composition corporelle
 - 1.4.2. Mesures anthropométriques
 - 1.4.3. Différences entre le rugby à XV et le rugby à VII
- 1.5. La périodisation nutritionnelle dans le rugby à XV
 - 1.5.1. Avant-saison et après-saison
 - 1.5.2. Planification pendant la saison et la semaine de match
 - 1.5.3. Planification pendant la période de blessure
- 1.6. Nutrition en vue d'une modification de la composition corporelle
 - 1.6.1. Perte de graisse
 - 1.6.2. Prise de masse musculaire
 - 1.6.3. La recomposition du corps
- 1.7. La périodisation nutritionnelle dans le rugby à 7
 - 1.7.1. Avant-saison dans le rugby à 7
 - 1.7.2. Semaine de tournoi dans le rugby à 7
 - 1.7.3. L'après-saison
- 1.8. Supplémentation sportive dans le rugby (à XV et à 7)
 - 1.8.1. Suppléments du groupe de preuve A
 - 1.8.2. Suppléments des groupes de preuve B et C
 - 1.8.3. Suppléments non autorisés
- 1.9. Nutrition pendant les matchs/tournois de rugby (à XV et à 7)
 - 1.9.1. Nutrition pendant les matchs de rugby à XV
 - 1.9.2. Récupération après-match
 - 1.9.3. Apports en hydrates de carbone avant la compétition
- 1.10. Conseils nutritionnels aux joueurs/équipes de rugby professionnels
 - 1.10.1. Fixation d'objectifs et entretien diététique
 - 1.10.2. Élaboration de lignes directrices pour l'équipe
 - 1.10.3. Élaboration d'un plan nutritionnel personnalisé



Avec seulement 150 heures d'études, vous deviendrez l'expert en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby que vous avez toujours voulu être"



05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



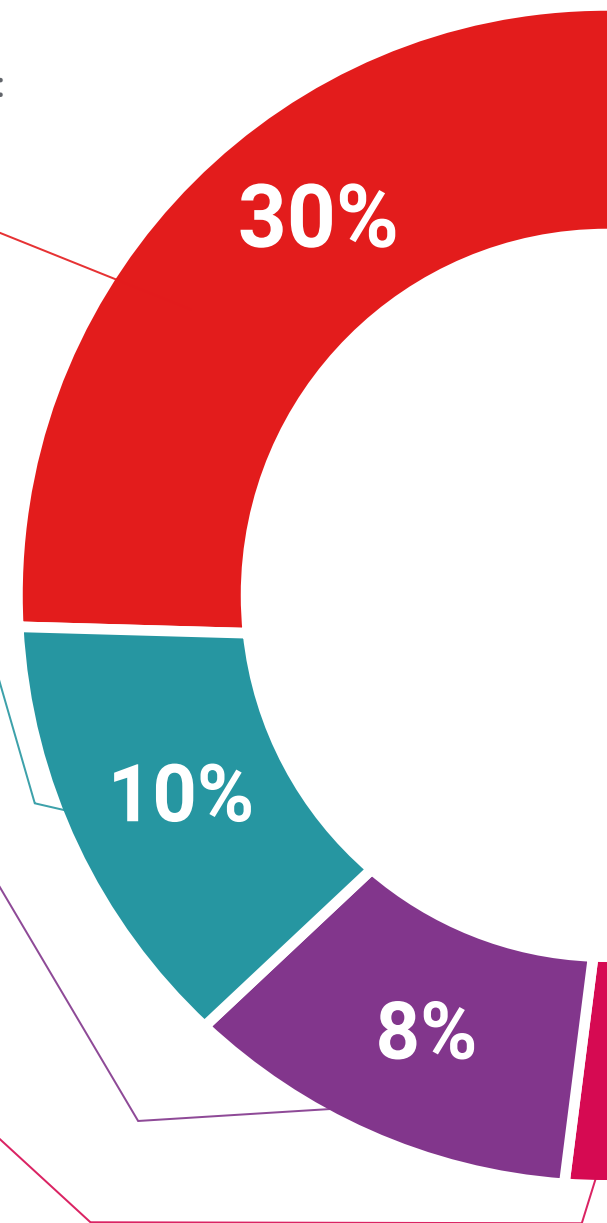
Pratique des aptitudes et des compétences

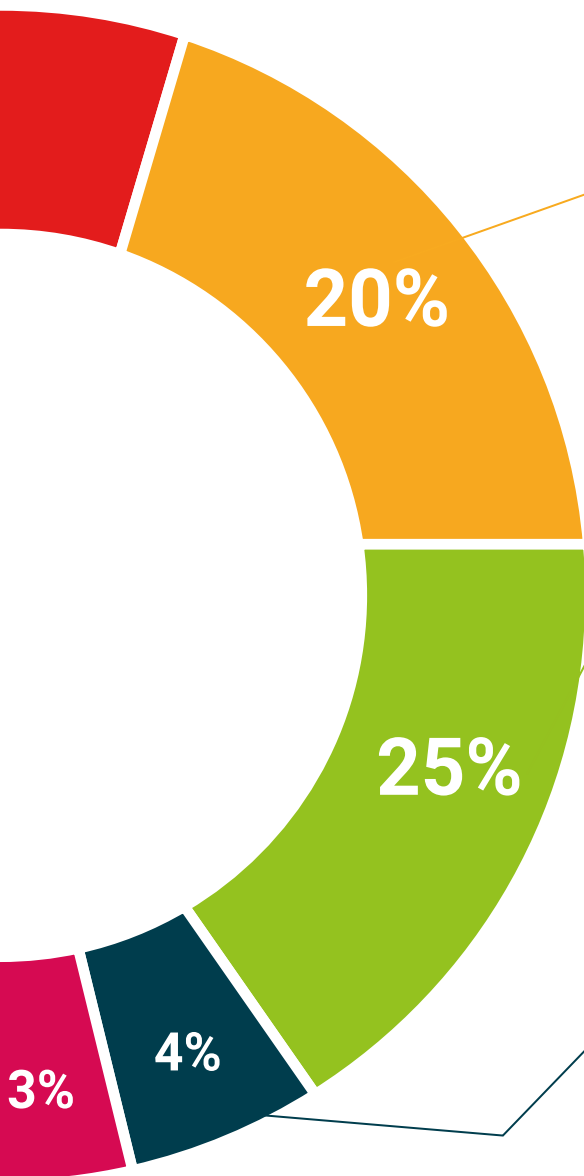
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



06 Diplôme

Le Certificat en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

Complétez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans déplacements, ni formalités administratives”

Ce **Certificat en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Nutrition Sportive Appliquée au Rugby**

N.º d'heures officielles: **150 h.**



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



Certificat
Nutrition Sportive
Appliquée au Rugby

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Nutrition Sportive Appliquée au Rugby

