

Master Specialistico

Nutrizione Sportiva Integrale

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica



Master Specialistico Nutrizione Sportiva Integrale

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Global University
- » Crediti: 120 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/master-specialistico/master-specialistico-nutrizione-sportiva-integrale

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

Le necessità energetiche e nutrizionali degli sportivi sono diverse rispetto a quelle delle altre persone, principalmente a causa del sovrasforzo che compiono durante la pratica sportiva. Conoscere le diete più appropriate per ogni professionista, in base all'esercizio praticato, è un compito fondamentale per i consulenti fisici e nutrizionali. Pertanto, questo programma approfondirà le basi della nutrizione e la consulenza professionale per gli sportivi. Si tratta di una qualifica completamente online, che permette allo studente di approfondire le nuove aggiornamenti del settore e applicarle nei diversi casi specifici.



“

Identificare le necessità nutrizionali degli sportivi è fondamentale per elaborare diete equilibrate e adattate a ciascun professionista"

Le persone che compiono sforzi prolungati o esercizi di alta intensità necessitano di mantenere uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata che consenta loro di acquisire i componenti nutrizionali necessari per il proprio corpo. In questo modo, potranno ottenere un rendimento maggiore durante la loro pratica sportiva.

I professionisti delle Scienze Motorie che operano nel campo della consulenza agli atleti devono possedere non solo una vasta conoscenza nel campo della progettazione di programmi di esercizio, ma anche nel campo della nutrizione, poiché è la combinazione di entrambi che permette di ottenere i migliori risultati negli atleti.

Per questo motivo, con questo Master Specialistico, lo studente avrà accesso alle informazioni più complete nel campo nutrizionale, permettendogli di svilupparsi non solo come un professionista di élite, ma anche come uno specialista nel settore nutrizionale. Questo programma offre la possibilità di approfondire e aggiornare le conoscenze in nutrizione sportiva, utilizzando la tecnologia educativa più attuale. Inoltre, gli studenti apprenderanno sotto la guida di un prestigioso Direttore Ospite Internazionale, che terrà una serie di Master class per approfondire i contenuti più innovativi.

Il programma fornisce una visione globale della nutrizione sportiva, concentrandosi al contempo sugli aspetti più importanti e innovativi: allenamento invisibile o dieta adeguata per gli atleti, e alimentazione prima, durante e dopo l'esercizio. Il programma include informazioni relative a professionisti con diverse situazioni personali e varie attività sportive, specificando in ogni caso le migliori raccomandazioni dietetiche.

Questo **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del Master 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 in attività
- ♦ Sistemi di video interattivi di ultima generazione
- ♦ Insegnamento supportato dalla pratica online
- ♦ Sistemi di aggiornamento e riciclaggio permanente
- ♦ Apprendimento autoregolato: piena compatibilità con altri impegni
- ♦ Esercizi pratici per l'autovalutazione e la verifica dell'apprendimento
- ♦ Gruppi di assistenza 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



Una qualifica di alto livello accademico che vede la partecipazione di un esperto internazionale, il quale terrà un insieme di Master class uniche"

“

Una qualifica di alto livello accademico, supportata da uno sviluppo tecnologico avanzato e dall'esperienza didattica dei migliori professionisti"

Il personale docente di questo programma è composto da professionisti in attività. In questo modo, TECH garantisce l'obiettivo di aggiornamento accademico che si propone. Un gruppo multidisciplinare di professionisti qualificati ed esperti in diversi contesti, che svilupperanno le conoscenze teoriche in modo efficiente, ma soprattutto metteranno al servizio della preparazione le conoscenze pratiche derivanti dalla loro esperienza.

Questo dominio della materia è completato dall'efficacia del design metodologico di questo Grand Master. Elaborato da un team multidisciplinare di esperti in e-learning, integra gli ultimi avanzamenti nella tecnologia educativa. Così, sarà possibile approfondire l'insieme di strumenti multimediali comodi e versatili che forniranno l'operatività necessaria allo studente nel suo percorso professionale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Con l'ausilio di un innovativo sistema di video interattivo e il learning from an expert

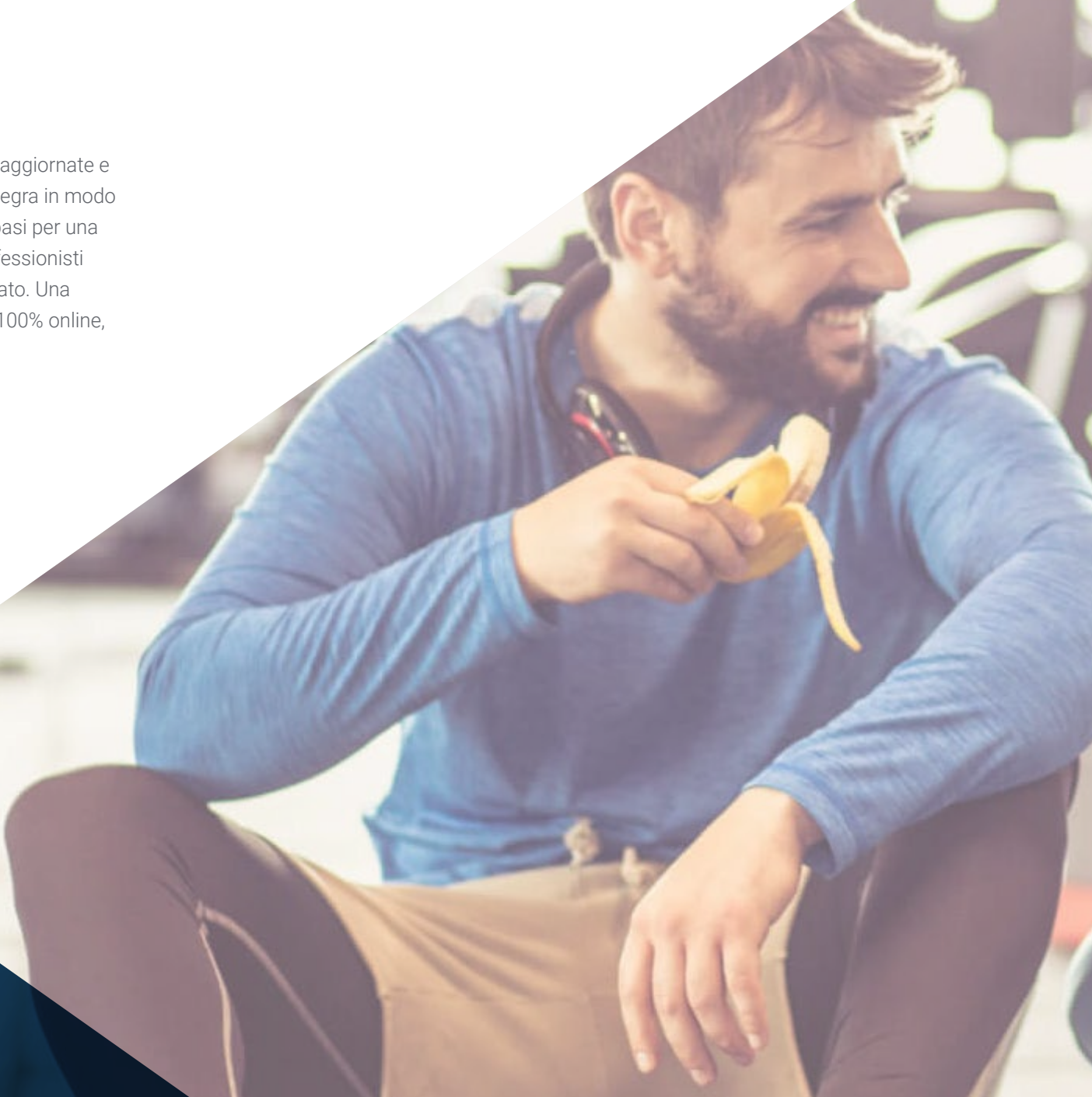
Una preparazione concepita per professionisti che aspirano all'eccellenza e che ti permetterà di acquisire nuove competenze e strategie in modo fluido ed efficace.

Disponiamo della migliore metodologia, del programma più aggiornato e di numerosi casi pratici che ti aiuteranno a formarti per il successo.



02 Obiettivi

Tra i principali obiettivi di TECH vi è quello di fornire informazioni aggiornate e innovative ai professionisti del programma, un obiettivo che si integra in modo globale con la promozione di uno sviluppo umano che ponga le basi per una società migliore. Questo obiettivo si concretizza nell'aiutare i professionisti ad accedere a un livello di competenza e controllo molto più elevato. Una meta che lo studente potrà raggiungere con questo programma 100% online, caratterizzato da alta intensità e precisione.





“

Se il tuo obiettivo è quello di acquisire una qualifica che ti abiliti a competere tra i migliori, non cercare oltre: in TECH abbiamo tutto ciò di cui hai bisogno”



Obiettivi generali

- ♦ Aggiornare le conoscenze del professionista sulle nuove tendenze in nutrizione umana
- ♦ Promuovere strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove correnti in nutrizione e la loro applicazione agli sportivi
- ♦ Favorire l'acquisizione di abilità e competenze tecniche mediante un potente sistema audiovisivo, e offrire possibilità di sviluppo attraverso laboratori online di simulazione e/o formazione specifica
- ♦ Incentivare lo stimolo professionale attraverso la formazione continua e la ricerca
- ♦ Formare per la ricerca su pazienti con problemi nutrizionali
- ♦ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti delle 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
- ♦ Approfondire 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 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



Obiettivi specifici

Modulo 1. Nuovi avanzamenti in nutrizione

- ◆ Definire le tecniche analitiche e immunochimiche per la composizione degli alimenti
- ◆ Approfondire i metodi di elaborazione, le principali applicazioni d'uso e le limitazioni delle tabelle di composizione degli alimenti e delle basi di dati nutrizionali
- ◆ Approfondire gli elementi fitochimici e i composti non nutritivi

Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- ◆ Descrivere le basi di un'alimentazione equilibrata nelle diverse fasi del ciclo vitale, così come nell'esercizio fisico
- ◆ Valutare e calcolare i fabbisogni nutrizionali in situazioni di salute e malattia in ogni fase del ciclo vitale
- ◆ Esaminare le nuove linee guida alimentari, gli obiettivi nutrizionali e l'assunzione raccomandata di nutrienti (RDA)
- ◆ Gestire le basi di dati sugli alimenti e le tabelle di composizione
- ◆ Acquisire competenze nella lettura e comprensione delle nuove etichette alimentari
- ◆ Descrivere l'interazione farmaco-nutriente e la sua implicazione nella terapeutica del paziente
- ◆ Identificare la relazione tra alimentazione e stato immunitario
- ◆ Aggiornare le conoscenze in nutrigenetica e nutrigenomica
- ◆ Descrivere le possibilità della fitoterapia come trattamento coadiuvante
- ◆ Descrivere le basi psicologiche e i fattori biopsicosociali che influenzano il comportamento alimentare umano

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

- ♦ Descrivere l'importanza della valutazione e dello screening nutrizionale
- ♦ Valutare lo stato nutrizionale e comprendere i tipi clinici di malnutrizione
- ♦ Conoscere i diversi metodi di determinazione e valutazione dell'assunzione dietetica individuale
- ♦ Relazionare vantaggi e limitazioni delle diverse metodologie
- ♦ Comprendere le necessità e le raccomandazioni di macronutrienti e micronutrienti

Modulo 4. Nutrizione nella pratica sportiva

- ♦ Comprendere la risposta cardiovascolare negli esercizi di diversa intensità e durata
- ♦ Definire le modifiche della funzione renale durante l'esercizio fisico e le alterazioni dell'urina post-esercizio
- ♦ Conoscere i punti anatomici utilizzati per eseguire un'antropometria e acquisire le nozioni di base per interpretare una somatocarta
- ♦ Comprendere l'importanza della composizione corporea e di certi parametri biochimici per valutare lo stato nutrizionale di un atleta
- ♦ Conoscere diversi metodi per determinare le necessità energetiche
- ♦ Comprendere che per calcolare il dispendio energetico di un atleta bisogna considerare una moltitudine di variabili

Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica correlata all'esercizio

- ♦ Approfondire la struttura del muscolo scheletrico
- ♦ Approfondire il funzionamento del muscolo scheletrico
- ♦ Approfondire le più importanti adattamenti che si verificano negli atleti
- ♦ Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio eseguito
- ♦ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che costituiscono il metabolismo energetico del muscolo

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

- ♦ Interpretare le analisi biochimiche per rilevare deficit nutrizionali o stati di sovrallenamento
- ♦ Interpretare i diversi metodi di composizione corporea, per ottimizzare il peso e il percentuale di grasso adeguato allo sport praticato
- ♦ Monitorare l'atleta durante tutta la stagione
- ♦ Pianificare i periodi della stagione in funzione delle sue esigenze

Modulo 7. Sport acquatici

- ♦ Approfondire le caratteristiche più importanti dei principali sport acquatici
- ♦ Comprendere le richieste e i requisiti che comporta l'attività sportiva in ambiente acquatico
- ♦ Differenziare le esigenze nutrizionali tra i diversi sport acquatici

Modulo 8. Condizioni avverse

- ♦ Differenziare le principali limitazioni del rendimento causate dal clima
- ♦ Elaborare un piano di acclimatazione adeguato alla situazione specifica
- ♦ Approfondire le adattamenti fisiologiche dovute all'altitudine
- ♦ Stabilire corrette linee guida individuali per l'idratazione in funzione del clima

Modulo 9. Vegetarianismo e veganismo

- ♦ Differenziare tra i diversi tipi di atleti vegetariani
- ♦ Conoscere in modo approfondito i principali errori commessi
- ♦ Trattare le notevoli carenze nutrizionali che presentano gli atleti
- ♦ Acquisire competenze che permettano di fornire all'atleta le migliori strumenti per combinare gli alimenti

Modulo 10. Atleta con diabete di tipo 1

- ♦ Stabilire i meccanismi fisiologici e biochimici della diabete sia a riposo che durante l'esercizio fisico
- ♦ Approfondire il funzionamento delle diverse insuline o dei farmaci utilizzati dai diabetici
- ♦ Valutare i requisiti nutrizionali per le persone con diabete sia nella vita quotidiana che durante l'esercizio, al fine di migliorare la loro salute
- ♦ Approfondire le conoscenze necessarie per poter pianificare la nutrizione per atleti di diverse discipline con diabete, migliorandone la salute e il rendimento
- ♦ Stabilire lo stato attuale delle evidenze sulle aiuti ergogenici nei diabetici

Modulo 11. Atleti paralimpici

- ♦ Approfondire le differenze tra le varie categorie di atleti paralimpici e le loro limitazioni fisiologiche e metaboliche
- ♦ Determinare le esigenze nutrizionali dei diversi atleti paralimpici per poter stabilire in modo preciso un piano nutrizionale
- ♦ Approfondire le conoscenze necessarie per stabilire le interazioni tra l'assunzione di farmaci e i nutrienti in questi atleti, per evitare carenze
- ♦ Comprendere la composizione corporea degli atleti paralimpici nelle loro diverse categorie sportive
- ♦ Applicare le evidenze scientifiche attuali sugli aiuti ergogenici nutrizionali

Modulo 12. Sport per categoria di peso

- ♦ Stabilire le diverse caratteristiche e necessità all'interno degli sport per categoria di peso
- ♦ Comprendere in profondità le strategie nutrizionali nella preparazione dell'atleta in vista della competizione
- ♦ Ottimizzare, attraverso l'approccio nutrizionale, il miglioramento della composizione corporea

Modulo 13. Diverse fasi o popolazioni specifiche

- ♦ Spiegare le caratteristiche particolari a livello fisiologico da considerare nell'approccio nutrizionale dei diversi gruppi
- ♦ Approfondire i fattori esterni ed interni che influenzano l'approccio nutrizionale di questi gruppi

Modulo 14. Periodo di infortunio

- ♦ Determinare le diverse fasi dell'infortunio
- ♦ Aiutare nella prevenzione degli infortuni
- ♦ Migliorare il pronostico dell'infortunio
- ♦ Stabilire una strategia nutrizionale adeguata ai nuovi requisiti nutrizionali che emergono durante il periodo di infortunio



*Acquisisci una formazione superiore
in nutrizione e applica le diete più
adeguate a ciascun atleta"*

03

Competenze

Terminato lo studio dei contenuti e raggiunti gli obiettivi del Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrata, lo specialista sarà in grado di avere competenze e capacità superiori in questo settore. Un approccio estremamente completo e una preparazione di alto livello che permetteranno di fare la differenza.



“

Raggiungere l'eccellenza in qualsiasi professione richiede sforzo e perseveranza. Ma, soprattutto, l'appoggio di professionisti, che ti daranno l'impulso di cui hai bisogno, con i mezzi e il sostegno necessari. In TECH mettiamo a tua disposizione tutto quello di cui hai bisogno”



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 ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

*Il nostro obiettivo è molto semplice:
offrirti una preparazione di qualità,
basata sul miglior sistema di
insegnamento attuale, affinché
tu possa raggiungere l'eccellenza
nella tua professione"*





Competenze specifiche

- ♦ Valutare lo stato nutrizionale di chi pratica attività fisica
- ♦ Individuare i problemi nutrizionali degli utenti e applicare i trattamenti e le diete più accurate per 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
- ♦ Aggiornarsi 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 competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ♦ 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 dei bambini che praticano sport
- ♦ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici

04

Direzione del corso

Nell'ambito del concetto di qualità totale di TECH, siamo orgogliosi di mettere a disposizione del professionista il miglior personale docente nel campo della nutrizione e dello sport. Si tratta di docenti attivi con ampia esperienza nel campo professionale. Docenti di diverse aree e competenze che compongono un elenco multidisciplinare completo. Un'opportunità unica per imparare dai migliori.



“

Il personale docente metterà a tua disposizione la propria esperienza e le proprie capacità didattiche per offrirti un processo di apprendimento stimolante e creativo"

Direttrice Ospite Internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato, nel corso della sua carriera professionale, la sua dedizione alla Nutrizione Sportiva. Dopo essersi laureata in questa specialità presso la Louisiana State University, si è rapidamente distinta. Il suo talento e impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso premio di Giovane Dietista dell'Anno dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un traguardo che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la sua laurea, Jamie Meeks ha proseguito la sua formazione presso l'Università dell'Arkansas, dove ha svolto le sue pratiche 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 massimo potenziale e il suo instancabile impegno per l'eccellenza la rendono una figura di spicco nella comunità sportiva e della nutrizione.

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. In quel ruolo, ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze dietetiche degli atleti ed educarli sull'importanza di una corretta alimentazione per un rendimento ottimale.

Successivamente, ha ricoperto la carica di Direttrice della Nutrizione Sportiva per i New Orleans Saints della NFL. In questo ruolo, si dedica a garantire che i giocatori professionisti ricevano la migliore assistenza nutrizionale possibile, lavorando a stretto contatto con allenatori, preparatori 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 varie associazioni professionali e partecipando al progresso della Nutrizione Sportiva a livello nazionale. In questo contesto, è anche membro dell'Academy of Nutrition and Dietetics e dell'Association of Collegiate and Professional Sports Dietitians.



Dott.ssa Meeks, Jamie

- Direttrice della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- Coordinatrice della Nutrizione Sportiva presso la Louisiana State University
- Dietista registrata presso l'Academy of Nutrition and Dietetics
- Specialista certificata in dietetica sportiva
- Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'esercizio presso la Louisiana State University
- Laurea in Dietetica presso la Louisiana State University
- Membro di: Louisiana Dietetic Association, Collegiate and Professional Sports Dietitians Association, Cardiovascular and Wellness Nutrition Sports Dietetics Practice Group

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere dai migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutrizionista in club di calcio professionistici
- ♦ Responsabile dell'area di nutrizione sportiva dell'Albacete Balompié
- ♦ Responsabile dell'area di nutrizione sportiva dell'UCAM Murcia di Calcio
- ♦ Consulente scientifico presso Nutrium
- ♦ Consulente nutrizionale presso Centro Impulso
- ♦ Docente e coordinatore di studi post-universitari
- ♦ Dottorato in Nutrizione e Sicurezza Alimentare presso l'UCAM
- ♦ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'UCAM
- ♦ Master in Nutrizione Clinica presso l'UCAM
- ♦ Accademico ordinario dell'Accademia Spagnola di Nutrizione e Dietetica



Dott. Pérez Ayala, Enrique

- ♦ Capo Reparto di Medicina Sportiva presso la Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Laureato in Medicina presso l'Università Autonoma di Barcellona
- ♦ Master in Valutazione del Danno Corporeo
- ♦ Esperto in Biologia e Medicina dello Sport presso l'Università Pierre et Marie Curie
- ♦ Ex Capo della Sezione di Medicina Sportiva della Real Sociedad di Calcio
- ♦ Membro di: Associazione Spagnola dei Medici di Squadre di Calcio, Federazione Spagnola di Medicina Sportiva e Società Spagnola di Medicina Aerospaziale

Personale docente

Dott.ssa Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Dietista specializzata in alimentazione a base vegetale
- ◆ Laurea in Infermieristica
- ◆ Laurea Magistrale in Dietetica e Nutrizione presso Cebanc
- ◆ Esperta in DCA e Nutrizione Sportiva
- ◆ Membro del Gabinetto di Dietetica e del Servizio Sanitario Basco

Dott.ssa Ramírez Munuera, Marta

- ◆ Nutrizionista sportiva esperta in sport di forza
- ◆ Nutrizionista presso M10 Salud y Fitness
- ◆ Nutrizionista presso Mario Ortiz Nutrición
- ◆ Formatrice in corsi e workshop sulla nutrizione sportiva
- ◆ Relatrice in conferenze e seminari di nutrizione sportiva
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'UCAM
- ◆ Master in Nutrizione nell'Attività Fisica e nello Sport presso l'UCAM

Dott.ssa Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutrizionista sportiva
- ◆ Nutrizionista presso il Ministero dello Sport della Colombia
- ◆ Consulente scientifica presso Bionutrition Medellín
- ◆ Docente di corsi di formazione sulla nutrizione sportiva e in studi universitari
- ◆ Nutrizionista Dietista presso l'Università di Antioquia
- ◆ Master in Nutrizione nell'Attività Fisica e nello Sport presso l'UCAM

Dott. Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Nutrizionista presso il Club Deportivo Castellón, club di calcio professionistico
- ◆ Nutrizionista in diversi club semiprofessionali di Castellón
- ◆ Ricercatore presso l'Università Cattolica di Murcia
- ◆ Docente in studi di laurea e post-laurea universitari
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Universitario in Nutrizione nell'Attività Fisica e nello Sport



*Cogli l'opportunità per conoscere
gli ultimi avanzamenti in questo
campo e applicarli nella tua
pratica quotidiana"*

05

Struttura e contenuti

I contenuti di questa proposta didattica sono stati sviluppati da diversi insegnanti con uno scopo ben preciso: garantire che gli studenti acquisiscano tutte le competenze necessarie per diventare dei veri esperti del settore. I contenuti di questo Master Specialistico permetteranno di apprendere tutti gli aspetti delle diverse discipline appartenenti al settore. Un programma completo e ben strutturato che porterà ai più alti standard di qualità e successo.





“

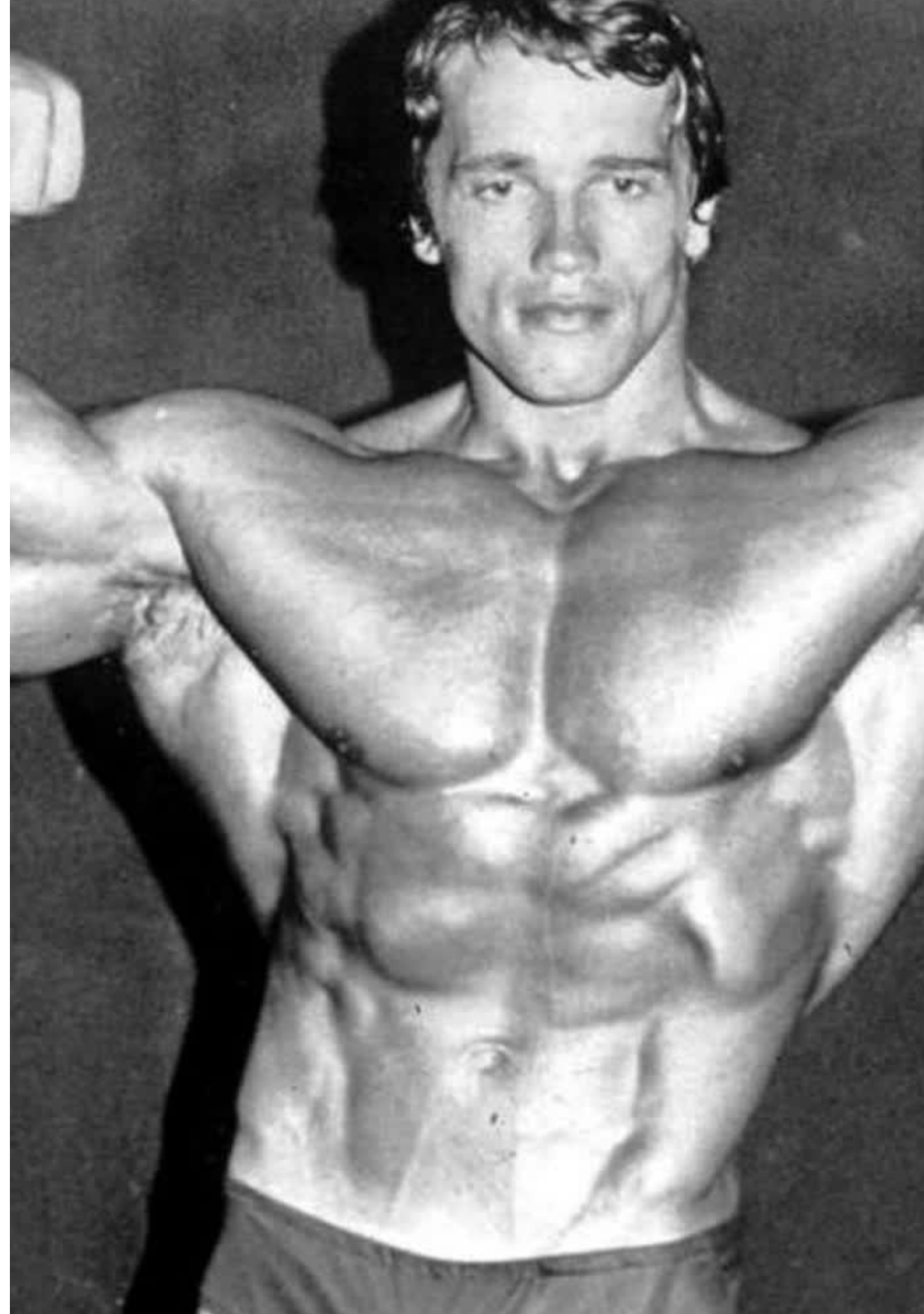
Ti proponiamo le conoscenze più avanzate del momento in questo campo, affinché tu acquisisca un livello di preparazione superiore e possa competere con i migliori”

Modulo 1. Nuovi progressi in alimentazione

- 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 Simbiotici
 - 1.5.3. Qualità e progettazione
- 1.6. Alimenti ecologici
- 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 informazioni al consumatore
- 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. Post-gara
- 4.7. Idratazione
 - 4.7.1. Regolazione e bisogni
 - 4.7.2. Tipi di bevande
- 4.8. Pianificazione dietetica adattata alle attività sportive
- 4.9. Aiuti ergogenici e norme antidoping del panorama attuale
 - 4.9.1. Raccomandazioni AMA

- 4.10. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni
- 4.11. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
 - 4.11.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia, anoressia
 - 4.11.2. Affaticamento da sovraccarico
 - 4.11.3. La triade dell'atleta donna
- 4.12. 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 risintesi 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 sudore
 - 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. Elenco 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 in acqua (nuoto, pallanuoto, ecc.)
 - 7.3.2. Sport 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. Caffeina

Modulo 8. Condizioni avverse

- 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 di rendimento 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. Vincoli di prestazione nei Climi Freddi
 - 8.5.1. Fatica
 - 8.5.2. Indumenti ingombranti
- 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. Sportivo vegano
 - 9.2.2. Sportivo 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. Integratori 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 e Alimentazione onnivora
 - 9.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 9.8.2. Alimentazione al giorno d'oggi
- 9.9. Aiuti ergogenici
 - 9.9.1. Creatina
 - 9.9.2. Proteina vegetale
- 9.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 9.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 9.10.2. Ossalati

Modulo 10. Atleta con diabete 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. Ipoglicemia, 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. Atletici paralimpici

- 11.1. Classificazione e categorie degli atleti paralimpici
 - 11.1.1. Chi 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 degli 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 con amputazioni
 - 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 di nutrizione sportiva con deterioramento della vista: Retinite Pigmentosa, Retinopatia diabetica, Albinismo, malattia di *Stargardt* e patologie uditive
 - 11.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con disabilità intellettuali: Sindrome di Down, Autismo, Asperger e fenilchetonuria

- 11.8. Composizione corporea degli 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 farmaci ingeriti 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, 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. Competizioni
 - 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. Percentuale 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 pesatura
- 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 persone specifiche

- 13.1. Nutrizione nelle atlete donne
 - 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 atlete donne 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. Percentuale di 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 degli infortuni negli atleti
 - 14.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
 - 14.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sugli infortuni
 - 14.2.3. Affaticamento, nutrizione e infortuni
 - 14.2.4. Sonno, nutrizione e infortuni
- 14.3. Fasi dell'infortunio
 - 14.3.1. Fase di immobilizzazione Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante questa fase
 - 14.3.2. Fase di ritorno all'attività
- 14.4. Assunzione di energia durante il periodo di infortunio
- 14.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di infortunio
 - 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 gli infortuni
- 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 sugli infortuni





“

Il nostro programma di studi è stato progettato considerando l'efficacia dell'insegnamento: imparare più velocemente, in modo più efficiente e su una base permanente"

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”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

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

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“ *Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera* ”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto
i migliori risultati di
apprendimento di tutte le
università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



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



Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



Pratiche di competenze e competenze

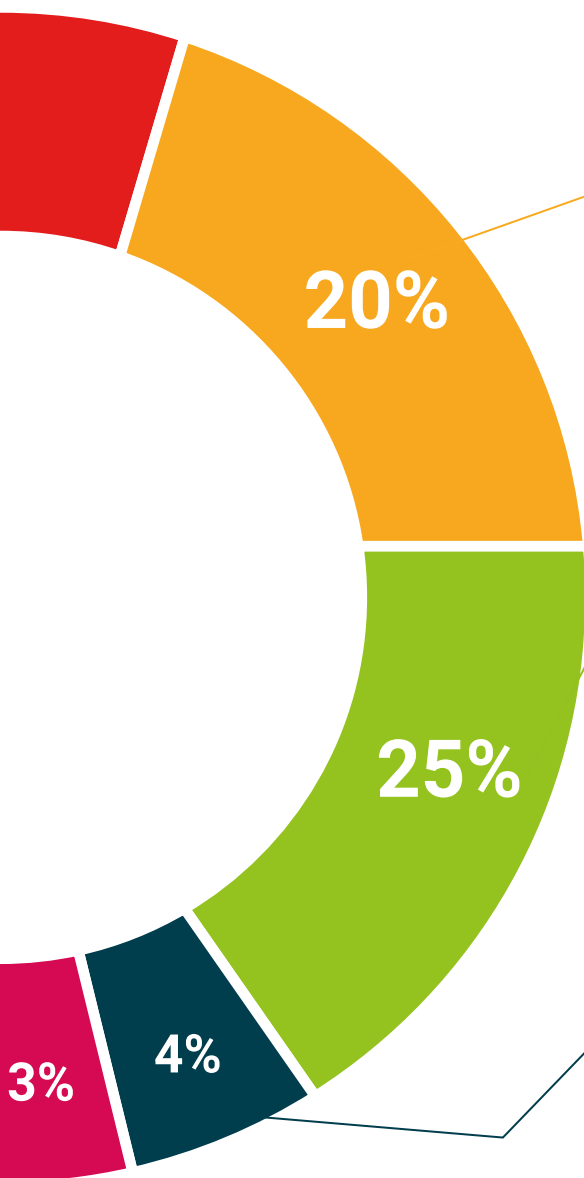
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

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

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



Testing & Retesting

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



07 Titolo

Il Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrale garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Specialistico rilasciata da TECH Global University.



“

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

Questo **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrata** 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 Integrata**

Modalità: **online**

Durata: **2 anni**



*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



Master Specialistico
Nutrizione Sportiva
Integrale

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Global University
- » Crediti: 120 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Master Specialistico

Nutrizione Sportiva Integrale

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica