

# Corso Universitario

## Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby



## Corso Universitario Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/alimentazione-sportiva-applicata-rugby](http://www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/alimentazione-sportiva-applicata-rugby)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Méthodologie di studio

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 30*

# 01

# Presentazione

L'alimentazione sportiva applicata al rugby è essenziale per garantire prestazioni ottimali sul campo di gioco. Si tratta di uno sport fisicamente impegnativo, per cui un'alimentazione corretta può fornire ai giocatori i nutrienti e l'energia di cui hanno bisogno per dare il meglio di sé, oltre a contribuire alla prevenzione degli infortuni e al recupero. TECH Global University ha creato una qualifica che consente agli studenti di approfondire la conoscenza di aspetti quali Macronutrienti, Bilancio energetico, Integrazione e Metabolismo. Tutto ciò sarà disponibile, grazie a una modalità 100% online e ai materiali multimediali più dinamici e pratici del mercato





“

*Acquisisci nuove competenze in Macronutrienti e Integrazione, grazie alla migliore università online del mondo secondo Forbes, grazie a TECH*

L'alimentazione sportiva può essere la chiave del successo nel rugby. Le squadre che dispongono di nutrizionisti e dietologi hanno un grande vantaggio in gara. Lavorando con professionisti dell'alimentazione, i giocatori si assicurano di ricevere il giusto piano alimentare per le loro esigenze individuali, migliorando le prestazioni sul campo di gioco.

TECH Global University ha progettato un Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby che mira a fornire agli studenti le abilità e le competenze necessarie per poter svolgere

il proprio lavoro come specialisti, con la massima efficienza e qualità possibile. Nel corso di questa qualifica verranno affrontati aspetti quali la Ricomposizione Corporea, l'Aumento della Massa Muscolare, le Misure Antropometriche e le Basi Fisiologiche dell'Alimentazione nel Rugby.

Tutto ciò, grazie a una comoda modalità 100% online che consentirà agli studenti di organizzare i propri orari e i propri studi, permettendo loro di combinarli con gli altri impegni. Questo programma dispone dei materiali teorici e pratici più completi del mercato, facilitando notevolmente il processo di studio dello studente e consentendogli

Questo **Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby
- ♦ Contenuti grafici, schematici e prevalentemente pratici che forniscono informazioni riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



*Diventa, in soli 6 mesi e con totale libertà di organizzazione, un esperto in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby"*

“

*Padroneggia le basi fisiologiche dell'Alimentazione nel Rugby grazie a TECH Global University e a una*

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore 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 sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

*Metti alla prova le tue capacità di Alimentazione nel Rugby sottoponendoti a casi di studio che coprono un'ampia varietà di situazioni che simulano la realtà nel dettaglio.*

*Scopri l'importanza del Metabolismo e delle Vie Energetiche nel Rugby, senza uscire di casa e senza limiti di tempo.*



# 02 Obiettivi

Questo Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby ha come obiettivo quello di far acquisire allo studente delle precise conoscenze in un'area così rilevante per questo Sport. Un aggiornamento che permetterà allo studente di svolgere il proprio lavoro con la massima qualità ed efficienza possibile. Tutto ciò sarà possibile grazie a TECH Global University e alla modalità 100% online che dà totale libertà di organizzazione allo studente.







“

*Raggiungi i tuoi obiettivi professionali più impegnativi grazie a TECH Global University e alla sua prestigiosa equipe di esperti in Alimentazione Sportiva Applicata*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Conoscere a fondo il Rugby a XV e a VII, così come le altre modalità
- ♦ Saper approfondire, sviluppare e potenziare le abilità fisiche e tecniche
- ♦ Acquisire una specializzazione nell'alimentazione orientata al Rugby, in base alla modalità e alla posizione del giocatore
- ♦ Gestire le emozioni e applicare la psicologia all'ambiente sportivo
- ♦ Imparare a gestire squadre e giocatori
- ♦ Saper vendere il Rugby come prodotto al consumatore
- ♦ Conoscere in modo approfondito gli strumenti che permettono al giocatore di controllare le proprie emozioni per ottenere il massimo delle prestazioni





### Obiettivi specifici

---

- ♦ Approfondire il concetto di nutrizione nel Rugby
- ♦ Differenziare la composizione corporea del giocatore in base alla sua modalità
- ♦ Imparare i diversi modelli di nutrizione e integrazione per il Rugby



*Accedi a tutti i contenuti e a un'ampia gamma di informazioni aggiuntive, fin dal primo giorno, su qualsiasi dispositivo dotato di connessione a internet"*



03

# Direzione del corso

I professionisti che compongono il personale docente di questo Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby fanno parte della prestigiosa equipe di esperti di TECH Global University. Questi specialisti hanno attinto alla loro vasta esperienza in tutti i campi per progettare materiali didattici completi e aggiornati che superano le aspettative più esigenti. Accompagneranno lo studente durante tutto il programma per rendere più efficace il processo di studio.





“

*Specialisti di fama internazionale in Alimentazione Sportiva ti accompagneranno durante tutto il percorso di studi per aiutarti a massimizzare il tuo profilo professionale"*

## Direzione



### **Dott. De Juan Roldán, Javier**

- ♦ Giocatore professionista di Rugby della squadra nazionale spagnola a VII
- ♦ Due volte campione europeo di Rugby a VII
- ♦ Giocatore professionista dell'Independiente Rugby Club
- ♦ Giocatore professionista del Ciencias Rugby Club
- ♦ Allenatore nelle scuole del Ciencias Rugby Club e dell'Independiente Rugby Club



### **Dott.ssa Lliteras Ruiz, Marta**

- ♦ Allenatrice di Rugby a VII femminile e a XV maschile
- ♦ Allenatrice del Comando Generale dell'Esercito delle Baleari nel rugby a VII femminile e nel rugby a XV maschile
- ♦ Co-fondatrice di All&Go
- ♦ Coordinatrice dell'Associazione per le Donne in ambito Professionale
- ♦ Giocatrice internazionale di rugby a XV e a VII
- ♦ Campionessa Europea di Rugby
- ♦ Partecipazione alle Olimpiadi di Rio de Janeiro
- ♦ Laurea in Scienze Politiche, Master in Gestione delle Risorse Umane e Management
- ♦ Master in Gestione di squadre

## Personale docente

### Dott. Serra Hernández, Cristian

- ◆ Nutrizionista presso la clinica Be Strong Nutrition
- ◆ Allenatore e giocatore nel club di rugby San Roque della División de Honor B
- ◆ Giocatore di Rugby professionista
- ◆ Insegnante del Master in Nutrizione Sportiva presso la Scuola di Specializzazione Sportiva Apta Vital Sport
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università di Valencia



04

# Struttura e contenuti

Tutte le risorse didattiche di questo piano di studi sono state selezionate da professionisti di TECH Global University che compongono l'équipe di esperti in Alimentazione Sportiva. Questi specialisti hanno utilizzato la loro vasta esperienza e le loro conoscenze più avanzate per creare contenuti pratici e completamente aggiornati. Il tutto, basato sulla più efficiente metodologia didattica, il *Relearning* di TECH Global University.







“

*Iscriviti ora e approfitta della visione più completa e aggiornata sull'alimentazione in uno sport così popolare e impegnativo come il Rugby"*

## Modulo 1. La nutrizione sportiva applicata al rugby

- 1.1. Basi fisiologiche dell'alimentazione del rugby
  - 1.1.1. Macronutrienti
  - 1.1.2. Digestione e assorbimento dei nutrienti
  - 1.1.3. Bilancio energetico
- 1.2. Metabolismo e percorsi energetici nel rugby
  - 1.2.1. Via del fosfagene (ATP)
  - 1.2.2. Glicolisi
  - 1.2.3. Ossidazione degli acidi grassi
- 1.3. Composizione corporea nel rugby (XV e VII)
  - 1.3.1. Composizione corporea degli attaccanti del Rugby a XV
  - 1.3.2. Composizione corporea dei trequarti del Rugby a XV
  - 1.3.3. Composizione corporea dei giocatori di rugby a VII
- 1.4. Antropometria nelle squadre di rugby professionistiche
  - 1.4.1. Metodi di stima della composizione corporea
  - 1.4.2. Misure antropometriche
  - 1.4.3. Differenze tra Rugby a VII e a XV
- 1.5. Periodizzazione nutrizionale nel rugby a XV
  - 1.5.1. Pre-stagione e post-stagione
  - 1.5.2. Pianificazione durante la stagione e la settimana della partita
  - 1.5.3. Pianificazione durante il periodo degli infortuni
- 1.6. Alimentazione per il cambiamento della composizione corporea
  - 1.6.1. Perdita di grasso
  - 1.6.2. Aumento della massa muscolare
  - 1.6.3. Ricomposizione del corpo
- 1.7. Periodizzazione nutrizionale nel rugby a VII
  - 1.7.1. La pre-stagione nel rugby a VII
  - 1.7.2. Settimana di torneo nel rugby a VII
  - 1.7.3. Post-stagione







- 1.8. Integrazione sportiva nel rugby (XV e VII)
  - 1.8.1. Integratori del gruppo A
  - 1.8.2. Integratori del gruppo B e C
  - 1.8.3. Integratori non consentiti
- 1.9. Alimentazione durante le partite/tornei di rugby (XV e VII)
  - 1.9.1. Rinfreschi durante le partite di Rugby a XV
  - 1.9.2. Recupero post-partita
  - 1.9.3. Carico di carboidrati prima delle gare
- 1.10. Consulenza nutrizionale a giocatori/squadre di Rugby professionisti
  - 1.10.1. Definizione degli obiettivi e colloquio dietetico
  - 1.10.2. Sviluppo di linee guida per la squadra
  - 1.10.3. Sviluppo di un piano nutrizionale personalizzato

“

*Con sole 150 ore di studio, diventerai l'esperto in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby che hai sempre voluto essere”*



05

# Metodologia di studio

TECH è la prima università al mondo che combina la metodologia dei **case studies** con il **Relearning**, un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione diretta.

Questa strategia dirompente è stata concepita per offrire ai professionisti l'opportunità di aggiornare le conoscenze e sviluppare competenze in modo intensivo e rigoroso. Un modello di apprendimento che pone lo studente al centro del processo accademico e gli conferisce tutto il protagonismo, adattandosi alle sue esigenze e lasciando da parte le metodologie più convenzionali.





“

*TECH ti prepara ad affrontare nuove sfide in  
ambienti incerti e a raggiungere il successo  
nella tua carriera"*

## Lo studente: la priorità di tutti i programmi di TECH

Nella metodologia di studio di TECH lo studente è il protagonista assoluto. Gli strumenti pedagogici di ogni programma sono stati selezionati tenendo conto delle esigenze di tempo, disponibilità e rigore accademico che, al giorno d'oggi, non solo gli studenti richiedono ma le posizioni più competitive del mercato.

Con il modello educativo asincrono di TECH, è lo studente che sceglie il tempo da dedicare allo studio, come decide di impostare le sue routine e tutto questo dalla comodità del dispositivo elettronico di sua scelta. Lo studente non deve frequentare lezioni presenziali, che spesso non può frequentare. Le attività di apprendimento saranno svolte quando si ritenga conveniente. È lo studente a decidere quando e da dove studiare.

“

*In TECH NON ci sono lezioni presenziali  
(che poi non potrai mai frequentare)”*



### I piani di studio più completi a livello internazionale

TECH si caratterizza per offrire i percorsi accademici più completi del panorama universitario. Questa completezza è raggiunta attraverso la creazione di piani di studio che non solo coprono le conoscenze essenziali, ma anche le più recenti innovazioni in ogni area.

Essendo in costante aggiornamento, questi programmi consentono agli studenti di stare al passo con i cambiamenti del mercato e acquisire le competenze più apprezzate dai datori di lavoro. In questo modo, coloro che completano gli studi presso TECH ricevono una preparazione completa che fornisce loro un notevole vantaggio competitivo per avanzare nelle loro carriere.

Inoltre, potranno farlo da qualsiasi dispositivo, pc, tablet o smartphone.

“

*Il modello di TECH è asincrono, quindi ti permette di studiare con il tuo pc, tablet o smartphone dove, quando e per quanto tempo vuoi”*

## Case studies o Metodo Casistico

Il Metodo Casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 per consentire agli studenti di Giurisprudenza non solo di imparare le leggi sulla base di contenuti teorici, ma anche di esaminare situazioni complesse reali. In questo modo, potevano prendere decisioni e formulare giudizi di valore fondati su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Con questo modello di insegnamento, è lo studente stesso che costruisce la sua competenza professionale attraverso strategie come il *Learning by doing* o il *Design Thinking*, utilizzate da altre istituzioni rinomate come Yale o Stanford.

Questo metodo, orientato all'azione, sarà applicato lungo tutto il percorso accademico che lo studente intraprende insieme a TECH. In questo modo, affronterà molteplici situazioni reali e dovrà integrare le conoscenze, ricercare, argomentare e difendere le sue idee e decisioni. Tutto ciò con la premessa di rispondere al dubbio di come agirebbe nel posizionarsi di fronte a specifici eventi di complessità nel suo lavoro quotidiano.





## Metodo Relearning

In TECH i *case studies* vengono potenziati con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il *Relearning*.

Questo metodo rompe con le tecniche di insegnamento tradizionali per posizionare lo studente al centro dell'equazione, fornendo il miglior contenuto in diversi formati. In questo modo, riesce a ripassare e ripete i concetti chiave di ogni materia e impara ad applicarli in un ambiente reale.

In questa stessa linea, e secondo molteplici ricerche scientifiche, la ripetizione è il modo migliore per imparare. Ecco perché TECH offre da 8 a 16 ripetizioni di ogni concetto chiave in una stessa lezione, presentata in modo diverso, con l'obiettivo di garantire che la conoscenza sia completamente consolidata durante il processo di studio.

*Il Relearning ti consentirà di apprendere con meno sforzo e più rendimento, coinvolgendoti maggiormente nella specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando opinioni: un'equazione diretta al successo.*



## Un Campus Virtuale 100% online con le migliori risorse didattiche

Per applicare efficacemente la sua metodologia, TECH si concentra sul fornire agli studenti materiali didattici in diversi formati: testi, video interattivi, illustrazioni, mappe della conoscenza, ecc. Tutto ciò progettato da insegnanti qualificati che concentrano il lavoro sulla combinazione di casi reali con la risoluzione di situazioni complesse attraverso la simulazione, lo studio dei contesti applicati a ogni carriera e l'apprendimento basato sulla ripetizione, attraverso audio, presentazioni, animazioni, immagini, ecc.

Le ultime prove scientifiche nel campo delle Neuroscienze indicano l'importanza di considerare il luogo e il contesto in cui si accede ai contenuti prima di iniziare un nuovo apprendimento. Poter regolare queste variabili in modo personalizzato favorisce che le persone possano ricordare e memorizzare nell'ippocampo le conoscenze per conservarle a lungo termine. Si tratta di un modello denominato *Neurocognitive context-dependent e-learning*, che viene applicato in modo consapevole in questa qualifica universitaria.

Inoltre, anche per favorire al massimo il contatto tra mentore e studente, viene fornita una vasta gamma di possibilità di comunicazione, sia in tempo reale che differita (messaggistica interna, forum di discussione, servizio di assistenza telefonica, e-mail di contatto con segreteria tecnica, chat e videoconferenza).

Inoltre, questo completo Campus Virtuale permetterà agli studenti di TECH di organizzare i loro orari di studio in base alla loro disponibilità personale o agli impegni lavorativi. In questo modo avranno un controllo globale dei contenuti accademici e dei loro strumenti didattici, il che attiva un rapido aggiornamento professionale.



*La modalità di studio online di questo programma ti permetterà di organizzare il tuo tempo e il tuo ritmo di apprendimento, adattandolo ai tuoi orari"*

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

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'assimilazione di idee e concetti è resa più facile ed efficace, grazie all'uso di situazioni nate dalla realtà.
4. La sensazione di efficienza dello sforzo investito diventa uno stimolo molto importante per gli studenti, che si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

## La metodologia universitaria più apprezzata dagli studenti

I risultati di questo innovativo modello accademico sono riscontrabili nei livelli di soddisfazione globale degli studenti di TECH.

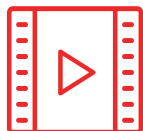
La valutazione degli studenti sulla qualità dell'insegnamento, la qualità dei materiali, la struttura del corso e i suoi obiettivi è eccellente. A questo proposito, l'istituzione è diventata la migliore università valutata dai suoi studenti secondo l'indice global score, ottenendo un 4,9 su 5

*Accedi ai contenuti di studio da qualsiasi dispositivo con connessione a Internet (computer, tablet, smartphone) grazie al fatto che TECH è aggiornato sull'avanguardia tecnologica e pedagogica.*

*Potrai imparare dai vantaggi dell'accesso a ambienti di apprendimento simulati e dall'approccio di apprendimento per osservazione, ovvero Learning from an expert.*



In questo modo, il miglior materiale didattico sarà disponibile, preparato con attenzione:



#### **Materiale di studio**

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

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la nostra modalità di lavoro online, impiegando le ultime tecnologie che ci permettono di offrirti una grande qualità per ogni elemento che metteremo al tuo servizio.



#### **Capacità e competenze pratiche**

I partecipanti svolgeranno attività per sviluppare competenze e abilità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve possedere nel mondo globalizzato in cui viviamo.



#### **Riepiloghi interattivi**

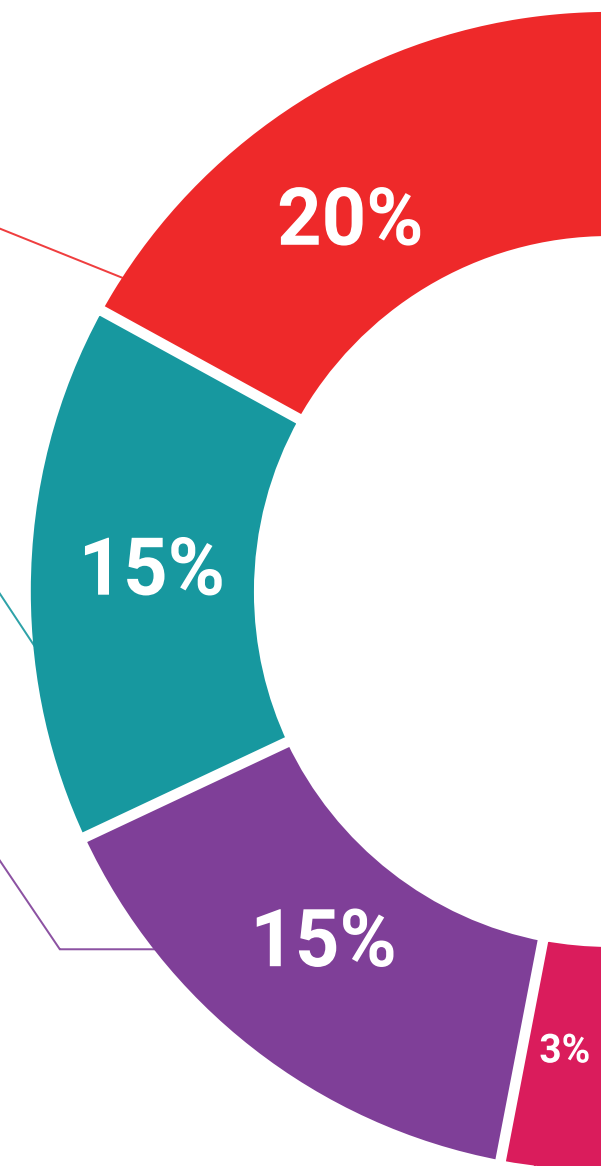
Presentiamo i contenuti in modo accattivante e dinamico tramite strumenti multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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

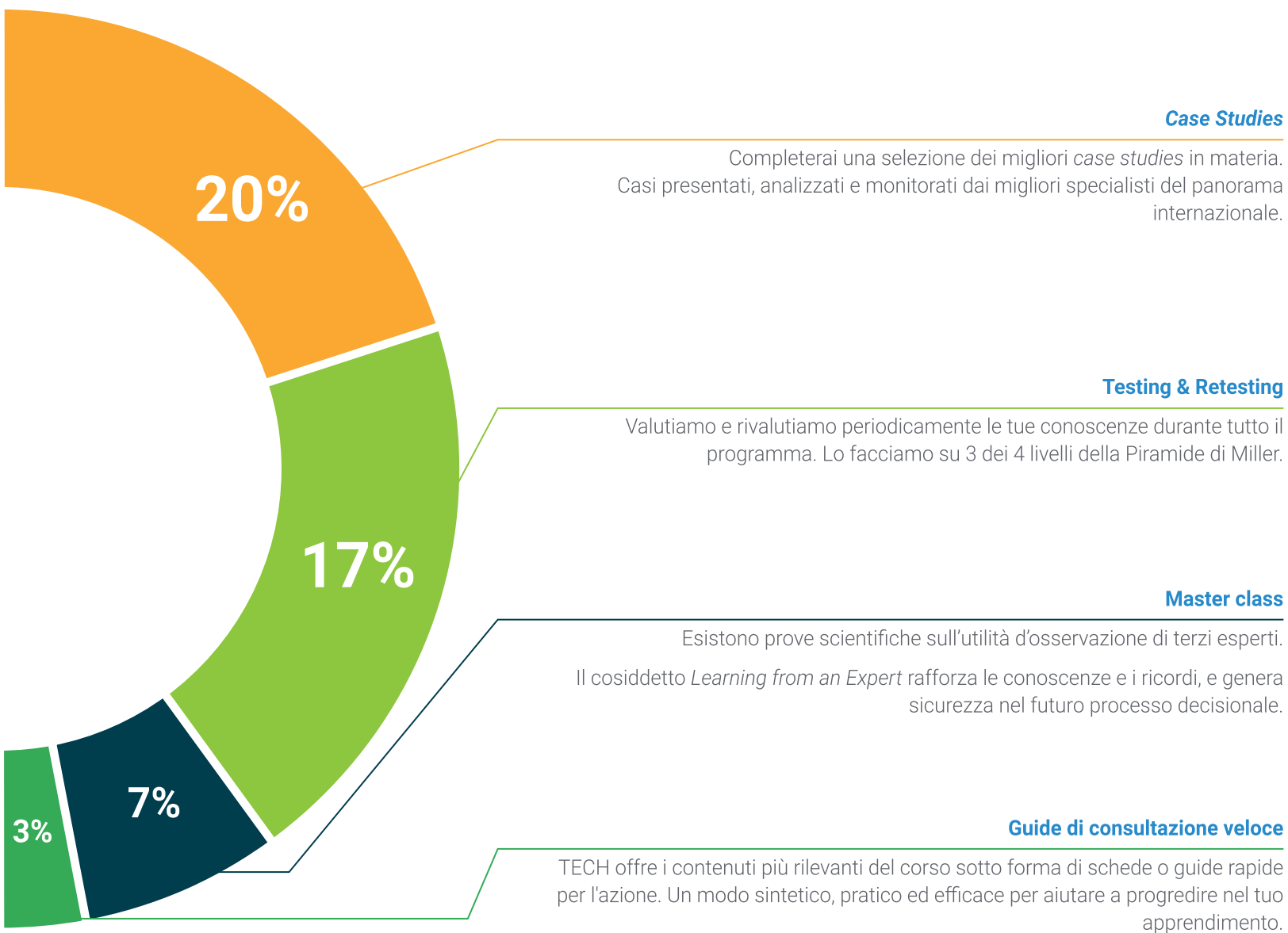


#### **Lecture complementari**

Articoli recenti, documenti di consenso, guide internazionali... Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.







# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Global University.



“

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



Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

**TECH Global University**, è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University**, è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: **Corso Universitario in Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**



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** global  
university

**Corso Universitario**  
Alimentazione Sportiva  
Applicata al Rugby

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Alimentazione Sportiva Applicata al Rugby

