

Corso Universitario

Nutrizione nel Calcio

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Corso Universitario Nutrizione nel Calcio

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/nutrizione-calcio

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

L'alimentazione è un aspetto fondamentale delle prestazioni sportive, in particolare nel calcio, dove il cibo e i nutrienti giusti possono fare la differenza tra una buona e una cattiva prestazione. Pertanto, i professionisti del settore devono conoscere gli aspetti più rilevanti per la creazione di piani nutrizionali che contribuiscano allo sviluppo fisico del calciatore. TECH ha quindi creato questo programma con l'obiettivo di formare gli studenti in questo settore professionale. Si tratta di una qualifica 100% online che utilizza la metodologia didattica Relearning, che permette agli studenti di affrontare casi reali e simulazioni, garantendo un'esperienza unica e coinvolgente.



“

Imparerai a conoscere il programma alimentare da tenere in considerazione prima di una competizione sportiva"

I giocatori di calcio hanno bisogno di una dieta equilibrata e varia che fornisca i nutrienti necessari per mantenere energia, forza e resistenza durante gli allenamenti e le partite. Questo include una buona quantità di carboidrati complessi per fornire energia a lungo termine, proteine per favorire il recupero e la riparazione muscolare, grassi sani per mantenere la salute cardiovascolare e un'ampia varietà di vitamine e minerali per supportare le funzioni dell'organismo.

Tutti questi aspetti dovrebbero essere noti al professionista in campo e dovrebbero essere applicati attraverso un piano alimentare incentrato sulle esigenze fisiche di ciascun giocatore. Per questo motivo, TECH ha creato questo programma con l'obiettivo di presentare agli studenti gli aspetti più rilevanti e aggiornati del settore. Tutti i contenuti sono offerti in un formato 100% online.

Questo Corso Universitario specializzerà gli studenti in un settore in forte espansione e presenterà loro le conoscenze più rigorose che li porteranno ad affermarsi come specialisti del settore. Nel corso di 6 settimane, svilupperai materiale didattico con l'aiuto della metodologia *Relearning*, incentrata sull'apprendimento e sull'esperienza, abbandonando il modello convenzionale di memorizzazione forzata. Inoltre, ti verranno fornite una serie di risorse audiovisive e letture complementari, sviluppate con le più recenti tecnologie e da esperti del settore.

Questo **Corso Universitario in Nutrizione nel Calcio** 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 Nutrizione nel Calcio
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale 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 mobile dotato di connessione a internet



Impara a conoscere gli alimenti giusti con il più alto valore nutrizionale per i giocatori di calcio che vogliono migliorare la loro condizione fisica"

“ *La metodologia del Relearning ti presenterà casi reali e simulazioni e dovrai affrontare le sfide del settore*”

Il personale docente del programma comprende prestigiosi professionisti che apportano la propria esperienza, così come specialisti riconosciuti e appartenenti a società scientifiche di università di riferimento.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Oltre all'ampio contenuto informativo, offre le più innovative risorse audiovisive sviluppate con le più recenti tecnologie.

La modalità online di questo programma ti permette di combinare la tua routine quotidiana con l'acquisizione di nuove conoscenze.



02

Obiettivi

Uno degli obiettivi principali di TECH, quando si tratta di sviluppare una qualifica, è la selezione di materie accademiche che consentano ai professionisti di ampliare le proprie conoscenze e competenze per raggiungere i propri obiettivi professionali. Con la metodologia Relearning, inoltre, si garantisce un processo pratico, sviluppando attività basate su casi reali e simulazioni. In questo modo, il professionista sarà specializzato in un settore in forte espansione e in costante evoluzione all'interno del mondo del calcio.





“

Ti distinguerai in un settore in forte espansione, con grandi proiezioni sul futuro e con grandi opportunità a livello internazionale”



Obiettivi generali

- ♦ Conoscere le origini, la storia e l'evoluzione del calcio
- ♦ Approfondire l'organizzazione di un club e tutto ciò che circonda l'ambiente sportivo
- ♦ Approfondire le attuali conoscenze tecnico-tattiche
- ♦ Indagare il cambiamento dell'analisi nel calcio con l'introduzione delle nuove tecnologie
- ♦ Spiegare la preparazione fisica e la riabilitazione come parte fondamentale del calcio moderno
- ♦ Evidenziare l'importanza di una buona alimentazione per ottenere buone prestazioni sportive
- ♦ Riconoscere i membri dello staff tecnico e i loro ruoli in una squadra di calcio
- ♦ Approfondire la psicologia come parte fondamentale delle prestazioni di un calciatore





Obiettivi specifici

- ◆ Comprendere le esigenze e i fabbisogni energetici dell'atleta e l'importanza dell'alimentazione per le prestazioni sportive
- ◆ Distinguere i tipi di macronutrienti e micronutrienti e conoscerne l'importanza nel calcio
- ◆ Conoscere le strategie nutrizionali per le diverse situazioni del giocatore di calcio
- ◆ Sviluppare il ragionamento clinico necessario per la pianificazione di programmi dietetici adeguati al calciatore



Raggiungi i tuoi obiettivi con l'aiuto di TECH e di questo programma di specializzazione 100% online, con grande successo nel mondo dello sport"

03

Direzione del corso

Una delle priorità di TECH nella progettazione di un programma accademico è la creazione di un personale docente attivo e con una vasta esperienza professionale. Per questo motivo, per questa opportunità, TECH ha selezionato un personale docente composto da esperti e specialisti nel campo del calcio. Essi, oltre a condividere tutte le loro conoscenze, condivideranno le chiavi del settore, garantendo così una specializzazione esclusiva e di grande impatto.





“

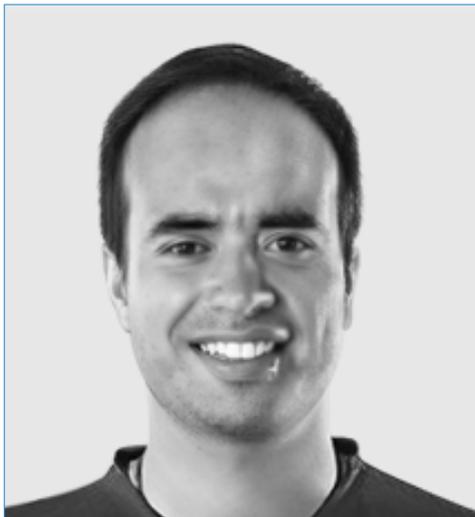
Esperti e specialisti del settore nutrizionale sono pronti a condividere con te le chiavi di una buona alimentazione per un calciatore di alto livello"

Direzione



Dott. Fernández Fernandez, Angel

- ♦ Talent Scout e responsabile presso la zona nord della Spagna per un'agenzia di rappresentanti sportivi (PHSport)
- ♦ Allenatore di calcio e futsal
- ♦ Scout della zona delle Asturie per l'agenzia di rappresentanza degli sportivi (Vilasports)
- ♦ Direttore sportivo del CD Mosconia
- ♦ Commentatore del Real Oviedo su RadioGed
- ♦ Tecnico sportivo di livello intermedio specializzato in calcio presso la "Scuola Sportiva Asturiana" Livello 1 e 2



Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapista presso il club calcistico Atletico Madrid
- ♦ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio presso l'UNIR
- ♦ Docente nell'Esperto Universitario in Pilates Clinico presso l'Università di Jaén
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla valutazione delle lesioni presso l'Università Pontificia di Comillas
- ♦ Master in Osteopatia del Sistema Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- ♦ Esperto in Riabilitazione Pilates della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Master in Fisioterapia dello Sport e dell'Attività Fisica presso l'Università Pontificia Comillas
- ♦ Diploma in Fisioterapia presso Fioformación

Personale docente

Dott.ssa Fernández Lorenzo, Silvia

- ♦ Nutrizionista e Dietista presso Aviles Industrial
- ♦ Ex giocatrice di calcio professionista
- ♦ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università Europea Miguel di Cervantes
- ♦ Esperto in Nutrizione in Patologia dell'Apparato Digerente del Gruppo CEAN
- ♦ Membro di: Associazione dei Dietologi-Nutrizionisti del Calcio Spagnolo

04

Struttura e contenuti

TECH ha selezionato per questo Corso Universitario gli argomenti di studio più aggiornati e rigorosi nel campo della nutrizione applicata ai calciatori, comprendendo le loro esigenze per un corretto dispiegamento fisico durante tutta la stagione. Tutto questo in un insieme di contenuti di grande impatto, risorse audiovisive, letture complementari e un formato 100% online, accessibile da qualsiasi dispositivo dotato di connessione internet.





“

*Scarica il contenuto di questo programma
sul tuo dispositivo e consulta i contenuti
ogni volta che ne hai bisogno”*

Modulo 1. Nutrizione applicata al calcio

- 1.1. Fabbisogno energetico e composizione corporea
 - 1.1.1. Bilancio energetico
 - 1.1.2. Dispendio energetico durante l'allenamento e le partite
 - 1.1.3. Composizione corporea del calciatore
 - 1.1.4. Valutazione della composizione corporea
- 1.2. Macronutrienti e micronutrienti
 - 1.2.1. Carboidrati
 - 1.2.2. Proteine
 - 1.2.3. Grassi
 - 1.2.4. Vitamine e minerali
- 1.3. Idratazione e perdita di liquidi
 - 1.3.1. Equilibrio idrico
 - 1.3.2. Assunzione di liquidi e strategie
 - 1.3.3. Perdita di liquidi
 - 1.3.4. Idratazione durante l'allenamento e le partite
- 1.4. Alimentazione nel periodo di gara
 - 1.4.1. Alimentazione quotidiana per il calciatore
 - 1.4.2. Richieste di allenamenti
 - 1.4.3. Richieste di partite
 - 1.4.4. Pianificazione nutrizionale
- 1.5. Alimentazione pre-partita
 - 1.5.1. Macronutrienti e liquidi
 - 1.5.2. Pasto pre-partita
 - 1.5.3. *Timing*
 - 1.5.4. Aiuti ergogenici
- 1.6. Alimentazione post-partita
 - 1.6.1. Macronutrienti e liquidi
 - 1.6.2. Pasto post-partita
 - 1.6.3. *Timing*
 - 1.6.4. Aiuti ergogenici





- 1.7. Alimentazione nel giocatore infortunato
 - 1.7.1. Importanti macronutrienti e micronutrienti
 - 1.7.2. Il fabbisogno energetico
 - 1.7.3. Integrazione e ausili ergogenici
 - 1.7.4. Pianificazione nutrizionale
- 1.8. Alimentazione nel periodo di ferie
 - 1.8.1. Distribuzione dei macronutrienti
 - 1.8.2. Micronutrienti e ausili ergogenici
 - 1.8.3. Il fabbisogno energetico
 - 1.8.4. Pianificazione nutrizionale
- 1.9. Integrazione e ausili ergogenici
 - 1.9.1. Classificazione e sicurezza
 - 1.9.2. Alimenti e integratori sportivi
 - 1.9.3. Ausili ergogenici ad effetto immediato
 - 1.9.4. Ausili ergogenici con effetto cronico
- 1.10. Situazioni speciali
 - 1.10.1. Considerazioni sul calcio femminile
 - 1.10.2. Giovani calciatrici
 - 1.10.3. Calcio e caldo
 - 1.10.4. Pianificazione nutrizionale in viaggio

“

È possibile seguire questo percorso nell'orario che preferisci, senza dover recarti in una sede fisica”

05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

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:



Materiali di studio

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

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



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.



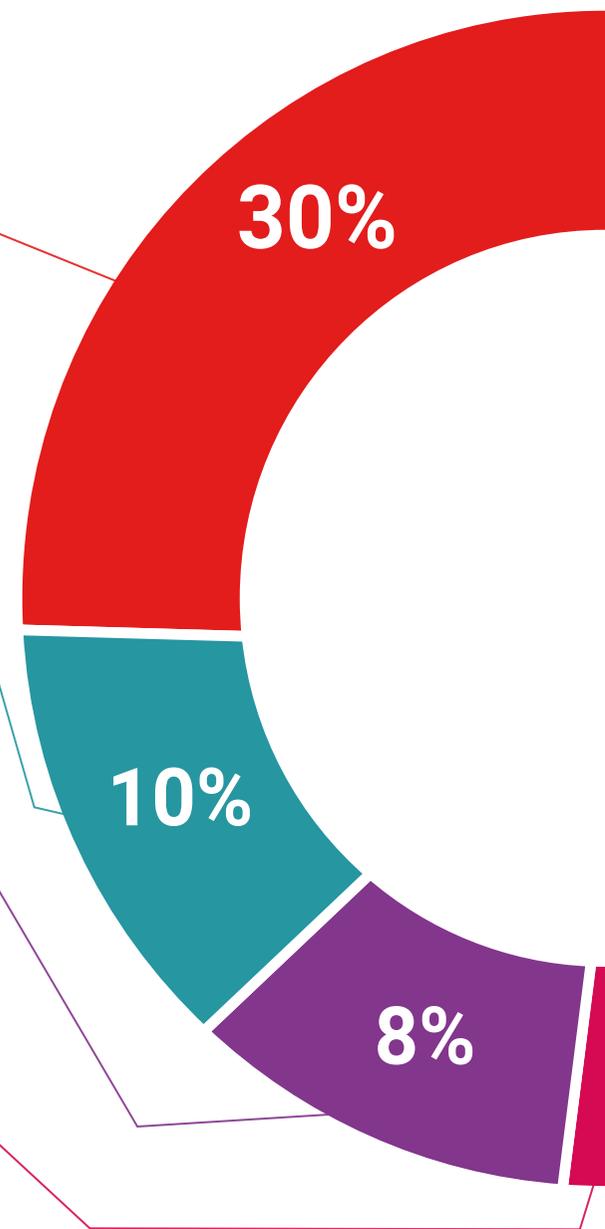
Pratiche di competenze e competenze

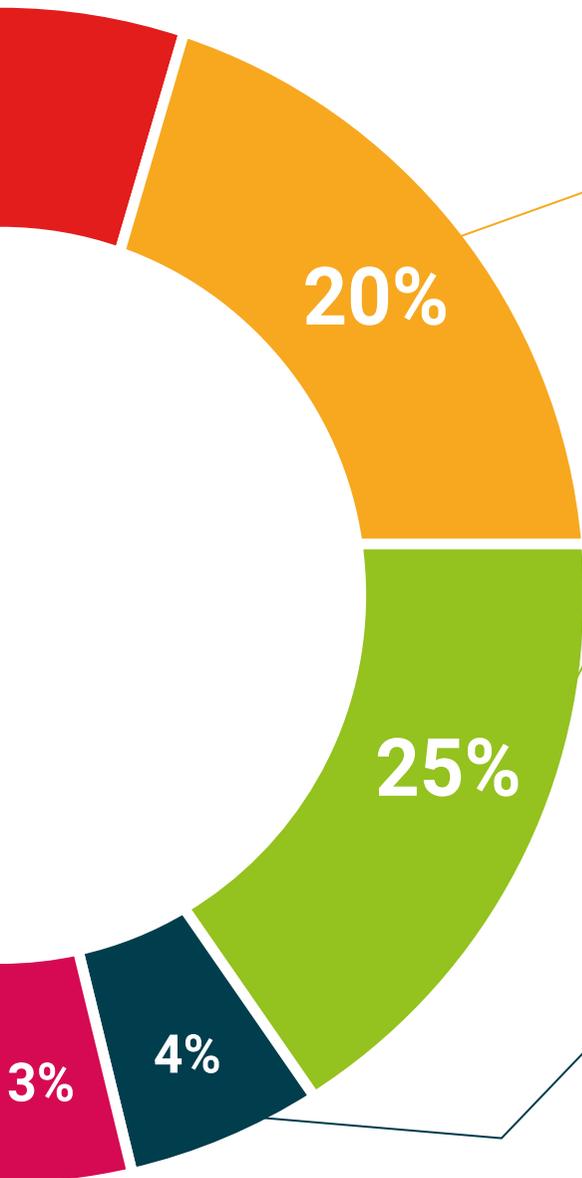
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.



06 Titolo

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



“

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

Questo **Corso Universitario in Nutrizione nel Calcio** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

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

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

Titolo: **Corso Universitario in Nutrizione nel Calcio**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'NBA



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingu

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Nutrizione nel Calcio

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

Corso Universitario

Nutrizione nel Calcio

Approvato dall'NBA

