

Corso Universitario

Alimentazione del Giocatore di Pallamano



tech università
tecnologica

Corso Universitario Alimentazione del Giocatore di Pallamano

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/alimentazione-giocatore-pallamano

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Struttura e contenuti

pag. 12

04

Metodologia

pag. 16

05

Titolo

pag. 24

01

Presentazione

I vari studi sull'alimentazione negli atleti attestano l'importanza della pianificazione nutrizionale e dell'adattamento alle fasi di allenamento, gara e post-partita. Sono stati compiuti progressi, non senza discussioni, nello sviluppo di diete e nell'integrazione. Conoscenze essenziali per qualsiasi professionista che voglia crescere, soprattutto nel mondo della Pallamano di alto livello. Per favorire questo processo di apprendimento, TECH ha progettato questa qualifica che porta lo studente a progredire nel campo della Nutrizione, nella valutazione dell'idratazione, nell'allenamento dell'apparato digerente e sui software più aggiornati per il controllo alimentare degli sportivi. Il tutto in modalità 100% online e con un programma aggiornato, preparato da veri specialisti.



“

Un Corso Universitario 100% online che ti offre l'opportunità di progredire nel campo dello sport attraverso i contenuti sviluppati dai migliori specialisti della Nutrizione"

Negli ultimi anni si è assistito a una predominanza dell'Alimentazione come elemento indispensabile per il miglioramento delle prestazioni sportive in ambito professionale. Tutto questo è il risultato di studi scientifici volti a comprendere e perfezionare la pianificazione alimentare e l'integrazione dei nutrienti essenziali per la pratica di ogni disciplina sportiva.

Nella Pallamano ogni giocatore, a seconda delle sue caratteristiche e della sua posizione in campo, deve essere più forte, più veloce, più potente, più resistente o più agile. È essenziale che i professionisti che desiderano progredire in questo campo si tengano aggiornati sugli sviluppi del settore. Questo Corso Universitario in Alimentazione del Giocatore di Pallamano è stato creato da specialisti con una vasta esperienza in questo ambito sportivo.

Un programma intensivo di 6 settimane che porterà gli studenti ad approfondire le tecniche di calcolo del MB e della composizione corporea, la periodizzazione in gara con un corretto apporto di macro e micronutrienti, nonché i software di controllo e pianificazione attualmente in uso.

Gli studenti si addentereranno in modo molto più dinamico nella valutazione del tasso di sudorazione e dell'idratazione del giocatore, nell'allenamento dello stomaco e dell'apparato digerente. L'apprendimento avanzato è reso ancora più interessante grazie a riassunti video, video *in focus*, letture supplementari e casi di studio.

Un'ampia gamma di risorse didattiche e il metodo *Relearning*, utilizzato da TECH per facilitare l'assimilazione di nuovi concetti e ridurre i tempi di studio. Un'opzione accademica all'avanguardia che offre la flessibilità necessaria per combinare le responsabilità più impegnative con un insegnamento di qualità.

Questo **Corso Universitario in Alimentazione del Giocatore di Pallamano** 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 Pallamano e Scienze Motorie
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni pratiche riguardo alle discipline mediche 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 a internet



Iscriviti subito a un corso universitario che ti permetterà di crescere nel mondo della Pallamano professionistica"

“

Un'opzione accademica pensata per i professionisti che cercano un'istruzione di alto livello compatibile con i loro impegni quotidiani"

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore che apportano l'esperienza del loro lavoro a questo corso, oltre a specialisti riconosciuti da società leader e università prestigiose.

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.

Approfondisci la letteratura più recente sul Metabolismo Basale e sull'effetto termico degli alimenti.

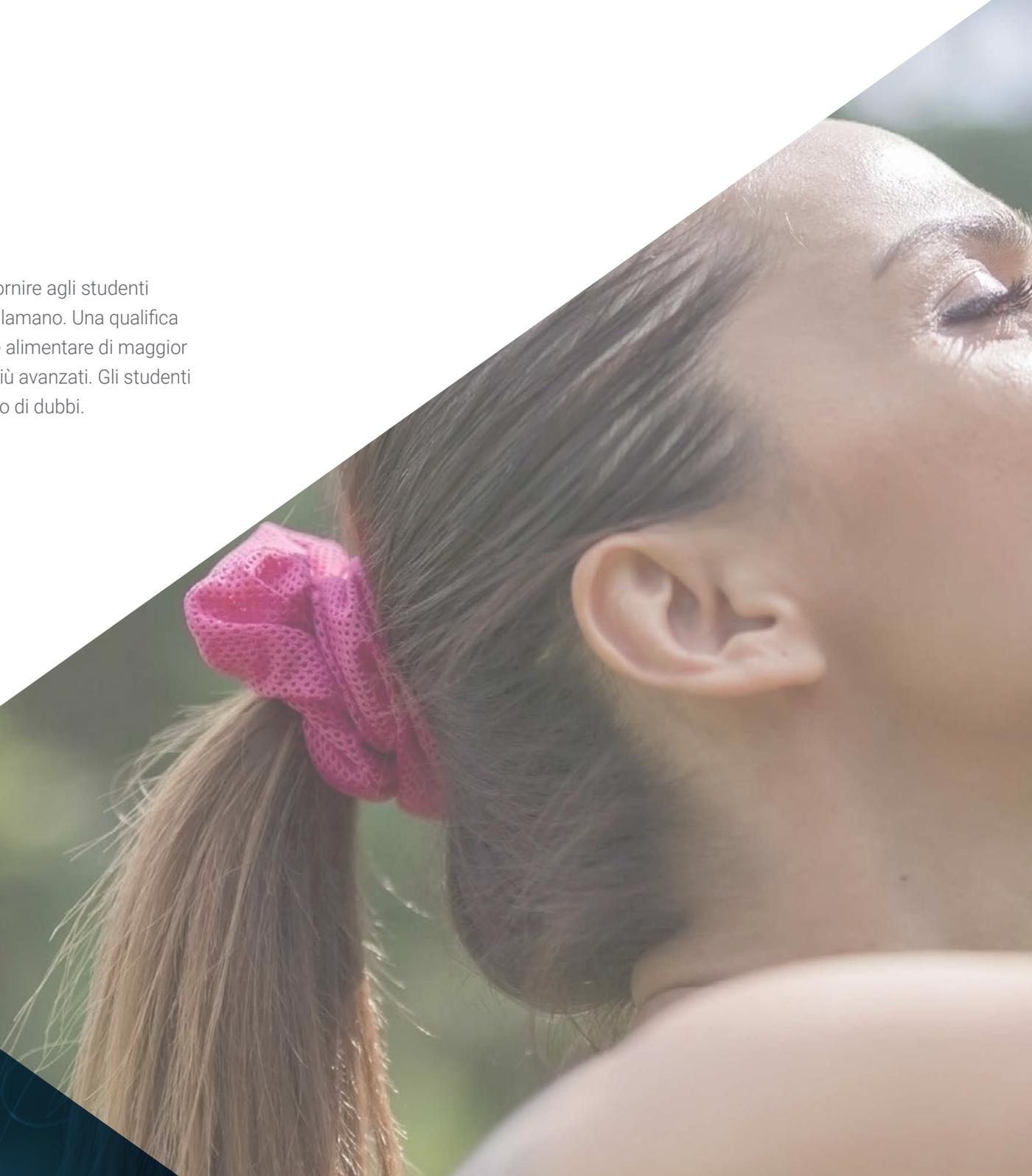
Iscriviti a un corso che ti permetterà di realizzare dall'inizio alla fine una pianificazione alimentare per l'atleta.



02

Obiettivi

Questo Corso Universitario è stato progettato con l'obiettivo di fornire agli studenti una preparazione avanzata sull'Alimentazione del Giocatore di Pallamano. Una qualifica intensiva che consentirà agli studenti di integrare la pianificazione alimentare di maggior successo, utilizzando i software di misurazione e monitoraggio più avanzati. Gli studenti avranno inoltre a disposizione un insegnante specializzato in caso di dubbi.





“

Approfondisci i contenuti più avanzati nella periodizzazione in gara del corretto apporto di macro e micronutrienti dell'atleta"

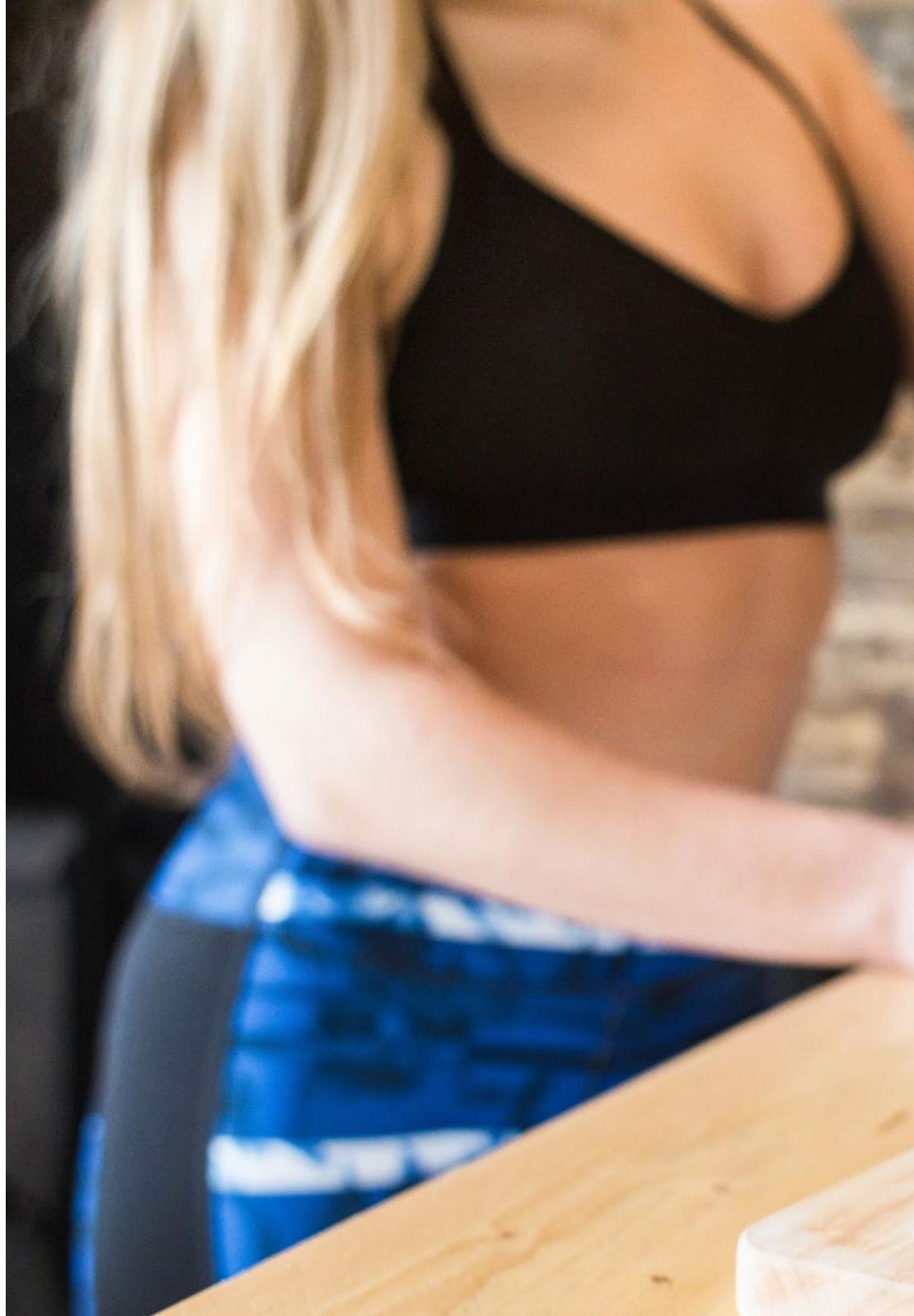


Obiettivi generali

- Padroneggiare la progettazione e il controllo dell'allenamento in diverse fasi
- Migliorare le prestazioni degli atleti
- Interpretare l'analisi dei dati ottenuti attraverso le nuove tecnologie
- Incorporare la pianificazione nutrizionale dell'atleta in base alle sue caratteristiche e alla sua posizione di gioco
- Conoscere l'evoluzione del gioco e delle tattiche della Pallamano fino ai giorni nostri
- Analizzare i molteplici fattori che intervengono nel processo di specializzazione e nei giocatori ad Alte Prestazioni



Grazie a questa qualifica sarai aggiornato sui software più avanzati per il controllo dell'apporto nutrizionale e dell'idratazione dell'atleta"





Obiettivi specifici

- ♦ Studiare i concetti principali della Nutrizione sportiva
- ♦ Calcolare l'MB e la composizione corporea dei nostri sportivi
- ♦ Acquisire una conoscenza approfondita delle esigenze e imparare a pianificare l'assunzione periodica di macro e micronutrienti
- ♦ Imparare a conoscere le variabili del tasso di sudorazione e dell'idratazione
- ♦ Capire l'integrazione sportiva e gli integratori vietati
- ♦ Analizzare le ultime tendenze della Nutrizione sportiva
- ♦ Applicare strumenti Software per la pianificazione e il controllo dell'apporto nutrizionale e dell'idratazione dei nostri atleti

03

Struttura e contenuti

Nell'elaborazione del programma di studi di questo corso universitario, il personale docente ha tenuto conto dei più importanti progressi scientifici nel campo dell'Alimentazione sportiva, del miglioramento della composizione corporea dell'atleta e degli strumenti digitali per la misurazione dell'idratazione e il monitoraggio della dieta. Tutto ciò verrà completato con un materiale didattico innovativo, accessibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo elettronico dotato di connessione a internet.



“

Un piano di studi che ti permetterà di evitare gli errori più frequenti nella valutazione dell'apporto nutrizionale negli atleti”

Modulo 1. Alimentazione del giocatore di Pallamano

- 1.1. Nutrizione sportiva
 - 1.1.1. Concetti fondamentali e contesto storico
 - 1.1.2. Sistema digerente
 - 1.1.3. Classificazione dei nutrienti e degli alimenti
- 1.2. Concetto di Alimentazione sportiva
 - 1.2.1. Settori in cui opera l'Alimentazione sportiva
 - 1.2.2. Fisiologia dell'esercizio di base legata alla nutrizione sportiva
 - 1.2.3. Parametri di riferimento
- 1.3. Requisiti energetici
 - 1.3.1. Fabbisogno energetico
 - 1.3.2. Metabolismo basale, attività fisica ed effetto termico degli alimenti
 - 1.3.3. Calcoli di base
- 1.4. Composizione corporea
 - 1.4.1. Metodi di Valutazione della Composizione Corporea
 - 1.4.2. Valutazione della Composizione Corporea nello Sport
 - 1.4.3. Composizione corporea nella Pallamano
- 1.5. Macronutrienti
 - 1.5.1. Carboidrati nello sport
 - 1.5.2. Proteine nello sport
 - 1.5.3. Grassi nello sport
- 1.6. Micronutrienti
 - 1.6.1. Vitamine nello sport
 - 1.6.2. Minerali nello sport
 - 1.6.3. Antiossidanti nello sport
- 1.7. Idratazione
 - 1.7.1. Raccomandazioni generali
 - 1.7.2. Tasso di sudorazione
 - 1.7.3. Ripristino di regole e tempi





- 1.8. Integratori alimentari e ausili ergogenici nello sport
 - 1.8.1. Definizione di concetti
 - 1.8.2. Come utilizzarli nello sport
 - 1.8.3. Prove scientifiche
- 1.9. Miglioramento della composizione corporea negli atleti
 - 1.9.1. Strategie nutrizionali per migliorare la composizione corporea
 - 1.9.2. Metodi di valutazione dell'apporto nutrizionale
 - 1.9.3. Errori più comuni
- 1.10. Pianificazione nutrizionale
 - 1.10.1. Tipi di pianificazione nutrizionale
 - 1.10.2. Pianificazione alimentare per gli atleti
 - 1.10.3. Software alimentari e strumenti informatici

“

Una qualifica universitaria basata sulle più recenti evidenze scientifiche in materia di Alimentazione sportiva per la Pallamano”

04

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.



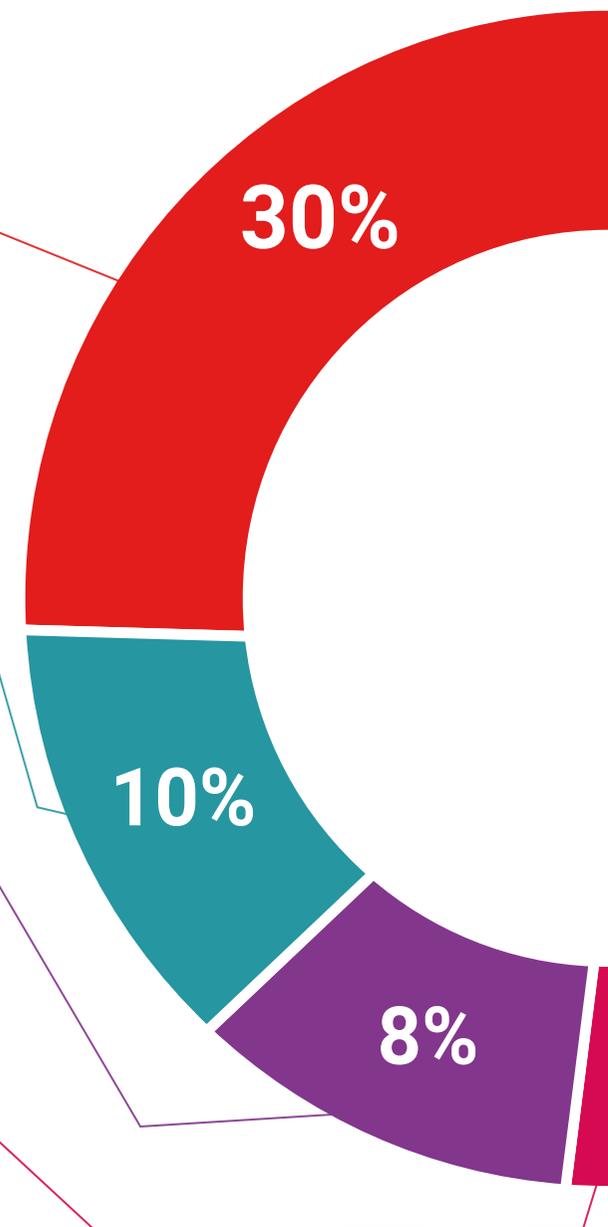
Pratiche di competenze e competenze

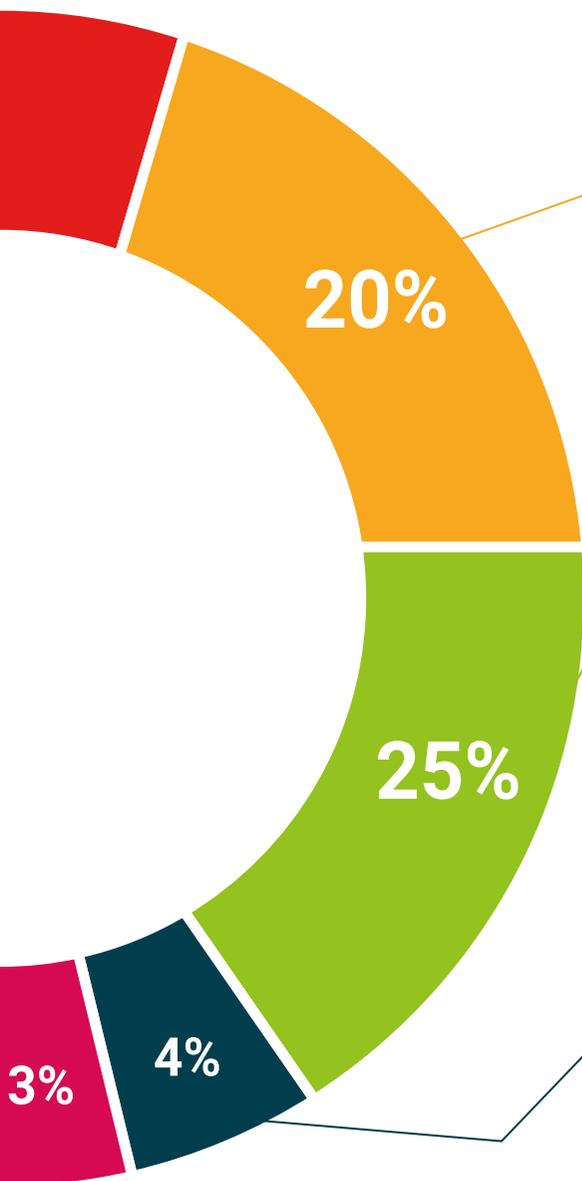
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.



05 Titolo

Il Corso Universitario in Alimentazione del Giocatore di Pallamano 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 Alimentazione del Giocatore di Pallamano** 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 Alimentazione del Giocatore di Pallamano**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



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

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

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Alimentazione del
Giocatore di Pallamano

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Alimentazione del Giocatore di Pallamano

