

# Corso Universitario

## Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive

Approvato dall'NBA



**tech** global  
university



## Corso Universitario

### Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive

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

Accesso al sito web: [www.techtitude.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/nutrizione-applicata-alte-prestazioni-sportive](http://www.techtitude.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/nutrizione-applicata-alte-prestazioni-sportive)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*Pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*Pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 22*

06

Titolo

---

*Pag. 30*

01

# Presentazione

La nutrizione applicata alle alte prestazioni sportive ha subito grandi trasformazioni negli ultimi anni. Una delle peculiarità di questo corso di nutrizione, confronto ad altri che trattano lo stesso argomento, è l'altissimo contenuto di aggiornamenti su cui si basano le nozioni impartite, ma soprattutto l'ampia gamma di argomenti che lo studente affronterà nell'ambito delle alte prestazioni sportive, dall'alimentazione nelle diverse discipline sportive ai disturbi alimentari.







“

*La preparazione accademica più avanzata,  
insegnata da un personale docente eccellente con  
esperienza nel settore sportivo e accademico"*

Questo programma permette di conoscere gli aspetti cruciali delle prestazioni sportive, grazie a una didattica e uno studio approfondito unici. Ogni tematica verrà insegnata da veri specialisti del settore, il che garantisce il più alto livello di conoscenza in materia.

Questo Corso Universitario in Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive fornirà allo studente contenuti teorici di altissima qualità e livello accademico. Una delle caratteristiche che differenziano questo programma dagli altri è la relazione tra le varie tematiche del piano di studi a livello teorico, e soprattutto, a livello pratico, in modo che lo studente ottenga esempi reali di squadre e atleti dalle più alte prestazioni sportive a livello mondiale, così come dal mondo professionale dello sport, affinché possa imparare nella maniera più completa.

Un altro punto di forza del Corso Universitario in Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive è la preparazione dello studente all'uso di nuove tecnologie applicate alle prestazioni sportive. Lo studente non solo scoprirà le nuove tecnologie nel campo della prestazione, ma imparerà ad usarle e, soprattutto, a interpretare i dati forniti da ogni dispositivo per prendere decisioni più efficaci in termini di programmazione dell'allenamento.

TECH si è così proposta di creare contenuti di altissima qualità didattica ed educativa in grado di trasformare i nostri studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Pertanto, presentiamo questo Corso Universitario con un ricco contenuto che aiuterà a raggiungere l'élite delle Alte Prestazioni Sportive. Trattandosi inoltre di un Corso Universitario online, lo studente non ha orari fissi né la necessità di doversi recare in un luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, bilanciando la sua vita professionale o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di numerosi casi pratici presentati da specialisti in allenamenti ad Alta Prestazione Sportiva
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ♦ Sistema di studio interattivo basato su algoritmi che favoriscono il processo decisionale
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative in ambito di personal training
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile che sia provvisto di connessione a internet



*Un esperto di fama internazionale nel settore delle prestazioni sportive sarà incaricato di impartire una Masterclass complementare, specificamente progettata per rafforzare le tue abilità essenziali in questo campo"*

“

*Questo Corso Universitario può essere il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze come personal trainer, otterrai una qualifica rilasciata da TECH Global University”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti delle scienze motorie, 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 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.

*Il Corso Universitario permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi di fronte a situazioni reali.*

*Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di combinare studio e lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo.*





# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo di un apprendimento teorico-pratico, affinché il professionista in scienze motorie possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso le novità relative alle Alte Prestazioni Sportive.





“

*Il nostro obiettivo è quello di farti raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti ad ottenere il successo a livello professionale. Non esitare e iscriviti subito alla nostra università”*



## Obiettivo generale

---

- ◆ Padroneggiare e applicare con certezza i metodi di allenamento più attuali per migliorare la prestazione sportiva
- ◆ Padroneggiare con efficacia la statistica e fare un corretto uso dei dati ottenuti dall'atleta, oltre a iniziare processi di ricerca
- ◆ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ◆ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per l'Alimentazione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basano la fisiologia dell'esercizio e la biochimica
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basa la Biomeccanica applicata direttamente alle Prestazioni Sportive
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basa l'Alimentazione applicata alle prestazioni sportive
- ◆ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli





### Obiettivi specifici

---

- ♦ Imparare le basi fisiologiche e biochimiche del metabolismo energetico dello sforzo fisico
- ♦ Conoscere le procedure e i metodi di valutazione nutrizionale dell'atleta, così come la sua composizione corporea
- ♦ Imparare le diverse opzioni per la valutazione del consumo energetico dell'atleta
- ♦ Imparare tutte le variabili in termini di nutrizione in una vasta gamma di discipline sportive
- ♦ Familiarizzare con le ultime evidenze scientifiche riguardanti l'integrazione sportiva
- ♦ Gestire gli aspetti nutrizionali associati ai disturbi alimentari e alle lesioni sportive

“

*Il settore sportivo ha bisogno di esperti qualificati e noi ti forniamo le competenze per accedere all'élite dei professionisti”*



03

# Direzione del corso

Il personale docente del Corso Universitario in Alte Prestazioni Sportive, gode di ampio prestigio lavorativo, ed è composto da esperti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una spinta alla tua professione. A questo proposito, hanno creato questo Corso Universitario dotato delle ultime novità in materia, che ti permetteranno di specializzarti e di aumentare le tue competenze in questo settore.







“

*Impara dai migliori esperti e diventa  
anche tu un professionista di successo”*

## Direttore Ospite Internazionale

Il Dott. Tyler Friedrich è una figura di spicco nel campo internazionale delle Prestazioni Sportive e della Scienza Applicata dello Sport. Con una solida formazione accademica, ha dimostrato un eccezionale impegno per l'eccellenza e l'innovazione, contribuendo al successo di numerosi atleti d'élite a livello internazionale.

Nel corso della sua carriera, Tyler Friedrich ha messo a disposizione la sua esperienza in un'ampia gamma di discipline sportive, dal calcio al nuoto, dalla pallavolo all'hockey. Il suo lavoro di analisi dei dati sulle prestazioni, in particolare attraverso il sistema GPS per atleti Catapult, e la sua integrazione della tecnologia sportiva nei programmi di prestazione, lo hanno consacrato come leader nell'ottimizzazione delle prestazioni atletiche.

In qualità di Direttore delle Prestazioni Sportive e della Scienza Applicata dello Sport, il Dott. Friedrich ha diretto l'allenamento della forza e del condizionamento e l'implementazione di programmi specifici per diversi sport olimpici, tra cui la pallavolo, il canottaggio e la ginnastica. È stato responsabile dell'integrazione dei servizi di attrezzature, delle prestazioni sportive nel calcio e delle prestazioni sportive negli sport olimpici. Inoltre, è stato responsabile dell'integrazione della nutrizione sportiva DAPER in un team di atleti.

Certificato dalla USA Weightlifting e dalla National Strength and Conditioning Association, è riconosciuto per la sua capacità di combinare conoscenze teoriche e pratiche nello sviluppo di atleti ad alte prestazioni. In questo modo, il Dottor Tyler Friedrich ha lasciato un segno indelebile nel mondo delle prestazioni sportive come leader eccezionale e promotore dell'innovazione nel suo campo.



## Dott. Friedrich, Tyler

---

- Direttore di Sports Performance e Applied Sports Science all'Università di Stanford
- Specialista in Prestazioni Sportive
- Direttore Associato di Atletica e Prestazioni Applicate presso l'Università di Stanford
- Direttore delle Prestazioni Sportive Olimpiche presso l'Università di Stanford
- Allenatore di Prestazioni Sportive presso l'Università di Stanford
- Dottorato di ricerca in Filosofia, Salute e Performance Umana presso la Concordia University Chicago
- Master in Scienze Motorie3 presso l'Università di Dayton
- Laurea in Scienze e Fisiologia dell'Esercizio presso l'Università di Dayton

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti del mondo”*

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ♦ Specialista in sport ad alte prestazioni
- ♦ CEO di Test and Training
- ♦ Preparatore fisico presso la Scuola sportiva di Moratalaz
- ♦ Insegnante di educazione fisica in calcio e anatomia presso le scuole CENAFE di Carlet
- ♦ Coordinatore dell'allenamento fisico dell'hockey su prato presso il Club Gimnasia y Esgrima di Buenos Aires
- ♦ Dottorato in Alte Prestazioni Sportive
- ♦ Laureato in Studi di Ricerca Avanzata presso l'Università di Castilla-La Mancha
- ♦ Master in High Performance in Sport presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Post laurea in Attività fisica in popolazioni affette da patologie presso l'Università di Barcellona
- ♦ Tecnico di bodybuilding agonistico della Federazione di Extremadura di bodybuilding e fitness
- ♦ Esperto in scouting sportivo e quantificazione del carico di allenamento con specializzazione in calcio e scienze dello sport dall'Università di Melilla
- ♦ Esperto di bodybuilding avanzato della International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Esperto in Nutrizione Avanzata dalla International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Specialista in valutazione fisiologica e interpretazione delle attitudini fisiche
- ♦ Certificazione in tecnologie per la gestione del peso e del fitness presso l'Arizona State University





## Personale docente

**Dott.ssa González Cano, Henar**

- ◆ Nutrizionista sportiva
- ◆ Nutrizionista e Antropometrista presso Gym Sparta
- ◆ Nutrizionista e Antropometrista presso il Centro Promentium
- ◆ Nutrizionista nelle squadre di calcio maschili
- ◆ Docente nei corsi relativi alla forza e al condizionamento fisico
- ◆ Relatrice a eventi di formazione sulla nutrizione sportiva
- ◆ Laureata in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università di Valladolid
- ◆ Master in Nutrizione applicata alle Scienze Motorie e allo Sport presso l'Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ◆ Corso di Nutrizione e Dietetica applicate all'esercizio fisico dell'Università di Vich

“

*Il nostro personale docente ti fornirà tutte le sue conoscenze in modo che tu possa rimanere sempre aggiornato sulle ultime novità del settore”*

04

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata progettata da un team di professionisti nelle implicazioni della preparazione nella pratica quotidiana, consapevoli dell'importanza dell'aggiornamento e dell'educazione di qualità nell'ambito delle Alte Prestazioni Sportive, e impegnati in un insegnamento di qualità mediante nuove tecnologie educative.



“

*Disponiamo del programma scientifico  
più completo e aggiornato del mercato.  
Vogliamo mettere a tua disposizione la  
miglior specializzazione”*

## Modulo 1. Nutrizione applicata alle alte prestazioni sportive

- 1.1. Metabolismo energetico dello sforzo fisico
  - 1.1.1. Materia ed energia: introduzione alla termodinamica
  - 1.1.2. Caratteristiche fisicochimiche dei macronutrienti
  - 1.1.3. Digestione e metabolismo dei carboidrati
  - 1.1.4. Digestione e metabolismo dei lipidi
  - 1.1.5. Digestione e metabolismo delle proteine
  - 1.1.6. Sistema dei fosfageni
  - 1.1.7. Sistema glicolitico
  - 1.1.8. Sistema ossidativo
  - 1.1.9. Integrazione metabolica
  - 1.1.10. Classificazione dello sforzo fisico
- 1.2. Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea
  - 1.2.1. Metodi retrospettivi e prospettivi
  - 1.2.2. Modello ABCDE
  - 1.2.3. Valutazione clinica
  - 1.2.4. Composizione corporea
  - 1.2.5. Metodi indiretti
  - 1.2.6. Metodi doppiamente indiretti
  - 1.2.7. Assorbimetria duale dei raggi X
  - 1.2.8. Analisi vettoriale della bioimpedenziometria elettrica
  - 1.2.9. Cineantropometria
  - 1.2.10. Analisi dei dati in cineantropometria
- 1.3. Valutazione del consumo energetico
  - 1.3.1. Componenti del consumo energetico totale diario
  - 1.3.2. Tassa metabolica basale e consumo energetico in riposo
  - 1.3.3. Effetto termico degli alimenti
  - 1.3.4. NEAT e consumo energetico per sforzo fisico
  - 1.3.5. Tecnologie per quantificare il consumo energetico
  - 1.3.6. Calorimetria indiretta
  - 1.3.7. Stima del consumo energetico
  - 1.3.8. Calcoli a posteriori
  - 1.3.9. Raccomandazioni pratiche
- 1.4. La nutrizione nel bodybuilding e la ricomposizione del corpo
  - 1.4.1. Caratteristiche del bodybuilding
  - 1.4.2. Nutrizione per il bulking
  - 1.4.3. Nutrizione per la messa a punto
  - 1.4.4. Nutrizione post-competenza
  - 1.4.5. Supplementi effettivi
  - 1.4.6. La ricomposizione del corpo
  - 1.4.7. Strategie nutritive
  - 1.4.8. Distribuzione dei macronutrienti
  - 1.4.9. Diet break, refeed e restrizioni intermittenti
  - 1.4.10. Principi e pericoli della farmacologia
- 1.5. Nutrizione negli sport di forza
  - 1.5.1. Caratteristiche degli sport collettivi
  - 1.5.2. Requisiti energetici
  - 1.5.3. Requisiti proteici
  - 1.5.4. Distribuzione di carboidrati e grassi
  - 1.5.5. Nutrizione per sollevamento olimpico
  - 1.5.6. Nutrizione per le gare di velocità
  - 1.5.7. Nutrizione per il powerlifting
  - 1.5.8. Nutrizione negli sport di salto e lancio
  - 1.5.9. Nutrizione negli sport di combattimento
  - 1.5.10. Caratteristiche morfologiche dell'atleta
- 1.6. Nutrizione negli sport collettivi
  - 1.6.1. Caratteristiche degli sport collettivi
  - 1.6.2. Requisiti energetici
  - 1.6.3. Nutrizione pre-stagionale
  - 1.6.4. Nutrizione in competenza
  - 1.6.5. Nutrizione prima, durante e dopo la partita
  - 1.6.6. Recupero dei fluidi
  - 1.6.7. Raccomandazioni per divisioni inferiori
  - 1.6.8. Nutrizione per calcio, basket e pallavolo
  - 1.6.9. Nutrizione per rugby, hockey e baseball
  - 1.6.10. Caratteristiche morfologiche dell'atleta



- 1.7. Nutrizione negli sport di resistenza
  - 1.7.1. Caratteristiche degli sport di resistenza
  - 1.7.2. Requisiti energetici
  - 1.7.3. Supercompensazione del glicogeno
  - 1.7.4. Recupero di energia durante la competenzaza
  - 1.7.5. Recupero dei fluidi
  - 1.7.6. Bibite e dolciumi sportivi
  - 1.7.7. Nutrizione per il ciclismo
  - 1.7.8. Nutrizione per corse e maratone
  - 1.7.9. Nutrizione per il triathlon
  - 1.7.10. Nutrizione per altre modalità olimpiche
- 1.8. Aiuti ergogenici nutritivi
  - 1.8.1. Sistemi di classificazione
  - 1.8.2. Creatina
  - 1.8.3. Caffaina
  - 1.8.4. Nitrati
  - 1.8.5.  $\beta$ -alanina
  - 1.8.6. Bicarbonato e fosfato de sodio
  - 1.8.7. Supplementi di proteina
  - 1.8.8. Carboidrati modificati
  - 1.8.9. Estratti di erbe
  - 1.8.10. Integrazione contaminante
- 1.9. Disturbi alimentari e lesioni sportive
  - 1.9.1. Anoressia
  - 1.9.2. Bulimia nervosa
  - 1.9.3. Ortoressia e vigoressia
  - 1.9.4. Disturbo da abbuffate e purghe
  - 1.9.5. Sindrome di deficienza energetica relativa
  - 1.9.6. Deficienza nei micronutrienti
  - 1.9.7. Educazione nutrizionale e prevenzione
  - 1.9.8. Lesioni sportive
  - 1.9.9. Nutrizione durante il riadattamento fisico

- 1.10. Progressi e ricerca in Nutrizione Sportiva
  - 1.10.1. Nutrigenetica
  - 1.10.2. Nutrigenomica
  - 1.10.3. Modulazione del microbiota
  - 1.10.4. Probiotici ed prebiotici nello sport
  - 1.10.5. Prodotti emergenti
  - 1.10.6. Biologia dei sistemi
  - 1.10.7. Disegni non sperimentali
  - 1.10.8. Progetti sperimentali
  - 1.10.9. Revisioni sistematiche e meta-analisi



*Cogli l'opportunità di conoscere gli ultimi progressi in questo ambito e applicali al tuo lavoro quotidiano"*

# 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.*





### 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.

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

## 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.



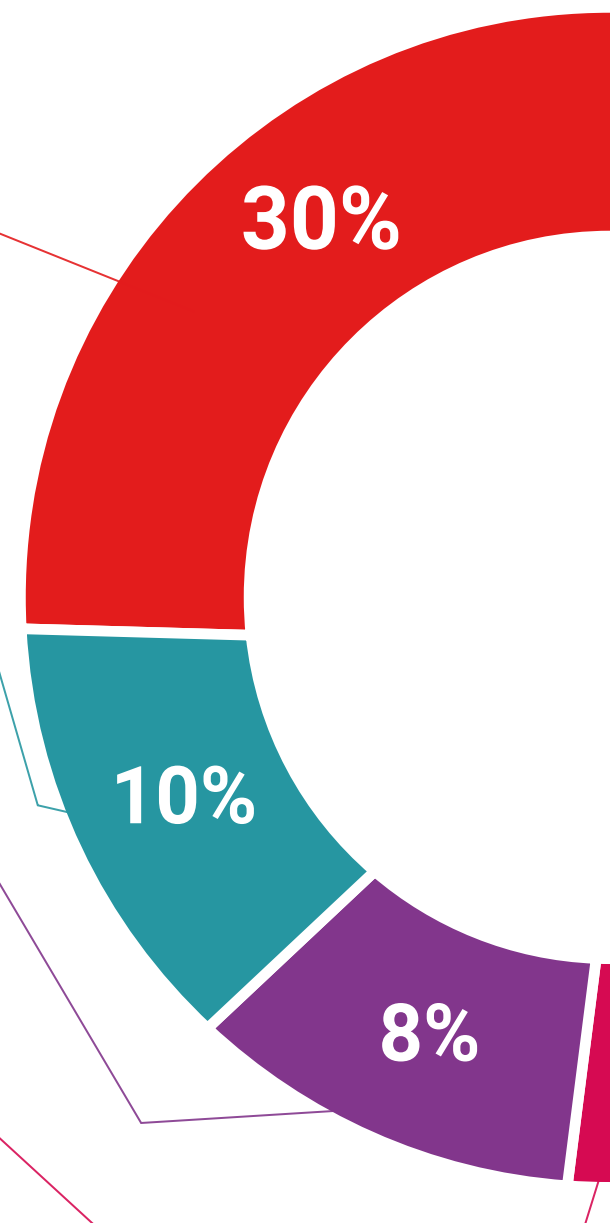
#### **Pratiche di competenze e competenze**

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.

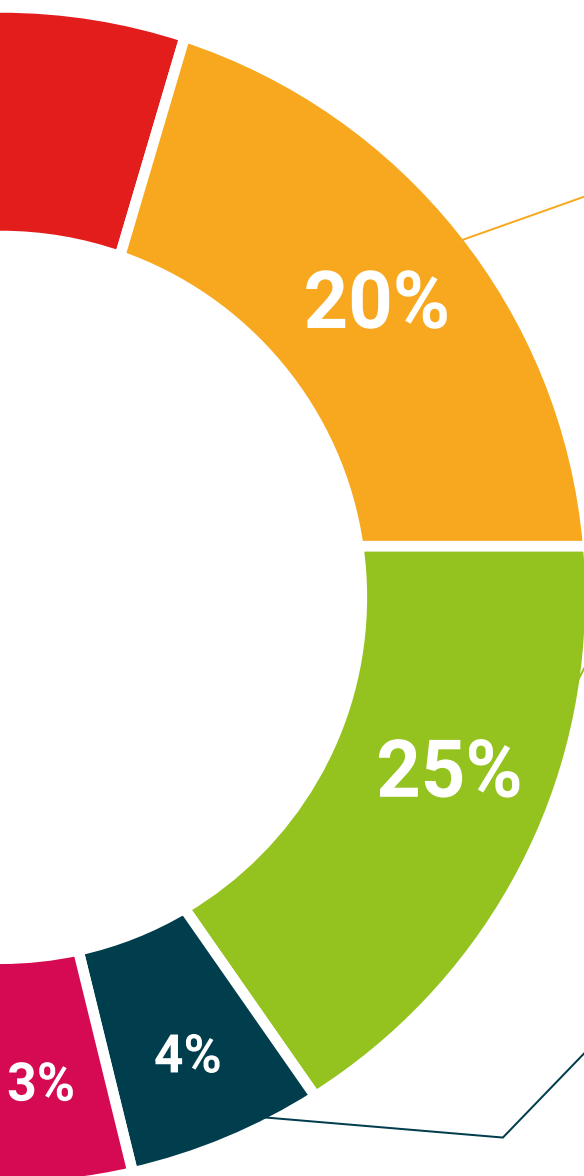


#### **Letture complementari**

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.





# 06 Titolo

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di Corso Universitario in Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive rilasciato da TECH Global University, la più grande università digitale del mondo.



“

*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 di **Corso Universitario in Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive** 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 Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive e di Rilassamento**

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



**Corso Universitario**  
Nutrizione Applicata alle  
Alte Prestazioni Sportive

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



# Corso Universitario

## Nutrizione Applicata alle Alte Prestazioni Sportive

Approvato dall'NBA



**tech** global  
university