



Corso di Perfezionamento in: Aiuti Ergogenici nello Sport

Presentazione

Il corso ha lo scopo di fornire strumenti conoscitivi sulla struttura e la funzione dell'organismo umano in relazione alla nutrizione sportiva.

Obiettivo

Fornire strumenti conoscitivi per comprendere i meccanismi di insorgenza dell'affaticamento muscolare nello sportivo e valutarne le conseguenze. Il corso si pone inoltre l'obiettivo di sviluppare la capacità e le competenze idonee in merito all'utilizzo delle sostanze utilizzate come aiuti ergogenici nello sport

Progetto generale di articolazione delle attività formative

CAPITOLO 1: CONCETTO DI AUSILIO ERGOGENICO E LA FATICA NELLO SPORT

CAPITOLO 2: CAFFEINA

CAPITOLO 3: VITAMINE E SPORT

CAPITOLO 4: MINERALI

CAPITOLO 5: CITRATO DI SODIO

CAPITOLO 6: AMINOACIDI

CAPITOLO 7: ACIDI GRASSI ESSENZIALI

CAPITOLO 8: CREATINA

CAPITOLO 9: L-CARNITINA

CAPITOLO 10: COENZIMA Q10

CAPITOLO 11: GINSENG ED ELEUTEROCOCCO

CAPITOLO 12: ALTRE SOSTANZE UTILIZZATE COME AIUTI ERGOGENICI NELLO SPORT

Materiale

Tutti gli alunni immatricolati riceveranno il materiale per l'apprendimento su supporto CD, insieme ad uno username ed una password per accedere al Campus Virtuale senza alcun costo aggiuntivo.

Metodo di valutazione

La valutazione del Corso segue la filosofia dell'insegnamento a distanza. L'alunno dimostrerà la conoscenza acquisita in tutte le materie mediante una valutazione a distanza, da effettuarsi tramite il Campus Virtuale alla fine del corso.

Il Campus Virtuale

Il Corso conta con il supporto didattico basato sull'uso delle nuove tecnologie: il Campus Virtuale. Con questo strumento innovatore per la docenza e l'apprendimento, lo studente potrà realizzare e complementare gli studi intrapresi con il materiale ricevuto al proprio domicilio, collegandosi, quando lo ritiene necessario, al portale Internet dei corsi.

Opzionale e Gratuito

L'accesso al Campus Virtuale non rappresenta alcun costo addizionale per lo studente (salvo i costi propri della connessione telefonica, via ISDN o ADSL di ogni utente) ed è pertanto sia completamente gratuito che opzionale. Il Campus Virtuale deve essere usato solo per limitate attività (per es. prove in itinere e di autovalutazione) ma è consigliato un uso frequente ed attivo di questo strumento le cui potenzialità sono molteplici.

Perché studiare con il Campus Virtuale

Il Campus Virtuale permette:

La condivisione di opinioni, esperienze e conoscenze in modo asincrono con altri alunni.

La ricerca rapida dei contenuti.

L'accesso alla banca dati delle domande, e risposte, più frequenti (FAQ).

Di accedere ai links di pagine web suggerite per lo studio; l'elenco dei links è completato da brevi note sul contenuto delle pagine a cui viene suggerito l'accesso.

Di usare un glossario terminologico.

Di conoscere gli eventi scientifici, riguardanti direttamente o indirettamente l'ambito della

nutrizione nello sport, che avranno luogo in tutto il mondo.

Visualizzare tutta la documentazione con una struttura visuale ottimale per lo studente.

L'aggiornamento della documentazione di immediata disponibilità per lo studente.

Il Campus diventa, pertanto, un punto di riferimento da qualunque parte del mondo permettendo lo spostamento dello studente che potrà collegarsi in qualunque momento, situazione o località e da qualunque terminale.

Perché a distanza

La nostra esperienza pedagogica ci evidenzia come sia ogni giorno più difficile trovare orari che siano flessibili e che si adattino alla dinamica del lavoro degli alunni. La mancanza di tempo e la difficoltà di organizzare attività diverse contemporaneamente obbliga molte persone a posporre la propria formazione. Anche la distanza fisica dal luogo dove si impartiscono i corsi è un problema non trascurabile che limita o impedisce l'accesso di molte persone alla formazione.

Vantaggi dell'insegnamento a distanza

Permette di eliminare i problemi di incompatibilità di orario o di presenza.

Scompaiono gli inconvenienti dovuti agli spostamenti dal luogo di residenza/lavoro al luogo dove si svolgono le attività didattiche.

Ogni alunno può adattare e/o modificare il proprio ritmo di studio secondo i propri interessi/impegni professionali.

Ogni momento dell'intera giornata è utilizzabile ai fini dell'apprendimento.

Le conoscenze acquisite si possono applicare immediatamente all'ambito professionale.

Tutoraggio personalizzato

Ad ogni alunno è assegnato un docente-tutore che si preoccupa di seguirlo pedagogicamente ed al quale lo studente si può rivolgere per risolvere i dubbi che possano sorgere durante la realizzazione del Corso.

Il contatto con il docente-tutor si può realizzare per e-mail o Campus Virtuale.

Servizio di formazione continua

Il Servizio di Formazione Continua offre a tutti gli ex-studenti dell'Università Unidemontaigne l'opportunità di rimanere aggiornati sulle ultime novità delle differenti discipline appartenenti alle nostre aree di conoscenza.

Costo del Corso di Formazione: €1.500,00

Per ulteriori informazioni e per richiedere il modulo, scaricabile anche dal nostro sito www.unidemontaigne.com si prega di scrivere una mail a unidemontaigne@gmail.com oppure telefonare ore ufficio al **373.7814238** oppure al **338.9140687**