

Weiterbildender Masterstudiengang Sporternährung für Besondere Bevölkerungsgruppen

Von der NBA unterstützt



tech global
university



Weiterbildender Masterstudiengang Sporternährung für Besondere Bevölkerungsgruppen

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Global University
- » Akkreditierung: 60 ECTS
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techitute.com/de/ernahrung/weiterbildender-masterstudiengang/weiterbildender-masterstudiengang-sporternahrung-besondere-bevolkerungsgruppen

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 24

06

Studienmethodik

Seite 32

07

Qualifizierung

Seite 42

01

Präsentation

In den letzten Jahren haben die Fortschritte im Bereich der Sporternährung zu bedeutenden Veränderungen bei den Athleten und ihrer jeweiligen Vorbereitung auf den Hochleistungssport geführt. Auf diese Weise war es möglich, entscheidende Faktoren wie eine angemessene Ernährung entsprechend der Physiologie des Athleten und der Disziplin zu erreichen, um eine bessere Anpassung zur Erreichung der höchsten Ziele im Spitzensport zu erreichen. In Anbetracht der Bedeutung dieses Wissensbereichs wurde dieses akademische Programm entwickelt, um den Studenten erstklassiges Material zur Verfügung zu stellen, das ihre Fähigkeiten in den Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung verbessert. All dies, einschließlich modernster Multimedia-Ressourcen und der revolutionären *Relearning*-Methode.



“

*Schreiben Sie sich jetzt für diesen
weiterbildenden Masterstudiengang ein!
Sie werden an einem Eliteprogramm
teilnehmen, das von der laut Forbes besten
Online-Universität der Welt entwickelt wurde"*

Obwohl es in letzter Zeit große Fortschritte im Bereich der Sporternährung und ein Bewusstsein für die Notwendigkeit der Leistungssteigerung von Sportlern gegeben hat, fehlt es immer noch an einer Strategie und Planung der optimalen Ernährung für die sportliche Praxis. Daher ist es wichtig, dass ein Spezialist für die Ernährung eines jeden Sportlers zur Verfügung steht, um das Ernährungssystem zu organisieren und so die festgelegten Ziele zu erreichen.

In diesem Sinne bietet TECH der Fachkraft die neuesten Innovationen auf dem Gebiet der Sporternährung. Der Schwerpunkt dieses weiterbildenden Masterstudiengangs liegt daher auf der Vermittlung von Kompetenzen, die dem Sportler die besten Werkzeuge für die Kombination von Nahrungsmitteln an die Hand geben. So wird sich der Spezialist mit der Integration der verschiedenen Energiesysteme befassen, die den Energiestoffwechsel des Muskels ausmachen.

Auf diese Weise wird er seine Fähigkeiten verbessern, den physiologischen und biochemischen Mechanismus von Diabetes sowohl in Ruhe als auch während des Trainings zu verstehen. Darüber hinaus vertieft der Student seine Kenntnisse über den Energie- und Ernährungsbedarf von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen, um die Leistung der Sportler in jeder ihrer Disziplinen zu verbessern.

Der flexible Zeitplan und die Exzellenz von TECH ermöglichen es der Fachkraft, ihre tägliche Arbeit und persönlichen Aktivitäten mit einem einzigartigen und effektiven Update zu verbinden. Ohne Präsenzunterricht oder feste Unterrichtszeiten steht der Student vor einem akademischen Angebot, das eine echte Antwort auf die Bedürfnisse heutiger und zukünftiger Ärzte darstellt. Außerdem wird an diesem Programm eine renommierte internationale Gastdirektorin teilnehmen, die 10 *Masterclasses* zur Vertiefung der aktuellsten Inhalte in diesem Bereich geben wird.

Dieser **Weiterbildender Masterstudiengang in Sporternährung für Besondere Bevölkerungsgruppen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für Sporternährung vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Praktische Übungen, anhand derer der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens verwendet werden kann
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Dieser weiterbildender Masterstudiengang bietet Ihnen multimediales Begleitmaterial und 10 Masterclasses, die von einer herausragenden internationalen Gastdirektorin gehalten werden“



Sie werden sich mit Vegetarismus und Veganismus in der Geschichte des Sports befassen, und das alles dank der innovativsten Multimedia-Tools“

Zu den Lehrkräften des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie renommierte Fachleute von Referenzgesellschaften und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

In diesem Masterstudiengang lernen Sie die neuesten Konzepte für Ernährungsstrategien zur Prävention und Behandlung von verletzten Sportlern kennen.

Setzen Sie auf TECH! In nur 12 Monaten Online-Fortbildung erforschen Sie die Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung.



02 Ziele

Dieser weiterbildender Masterstudiengang zielt darauf ab, den Fachleuten die neuesten Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf die wichtigsten Anpassungen, die bei Sportlern auftreten, zu vermitteln. In diesem Sinne werden die Studenten ihren Horizont in Bezug auf die bemerkenswerten Ernährungsdefizite, die bei Sportlern auftreten, erweitern. Aus diesem Grund hat TECH diesen Studiengang eingeführt, der den Fachleuten die Möglichkeit gibt, ihre akademische Weiterbildung mit ihren anderen täglichen Aktivitäten zu verbinden, da sie sich nicht an einen festen Zeitplan halten müssen.





“

Dieser weiterbildender Masterstudiengang wurde mit der Absicht geschaffen, den Studenten ein qualitativ hochwertiges und exklusives Material im Bereich der Sporternährung anzubieten“



Allgemeine Ziele

- Beherrschen fortgeschrittener Kenntnisse der Ernährungsplanung bei professionellen und nicht-professionellen Sportlern für die gesunde Ausübung von Sport
- Erwerben fortgeschrittener Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in verschiedenen Disziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- Erwerben fortgeschrittener Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in Mannschaftsdisziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- Entwickeln und Festigen von Initiative und Unternehmergeist, um Projekte zum Thema Ernährung bei körperlicher Betätigung und Sport zu entwickeln
- Wissen, wie man die verschiedenen wissenschaftlichen Fortschritte in das eigene Berufsfeld einbeziehen kann
- In der Lage sein, in einem multidisziplinären Umfeld zu arbeiten
- Fortgeschrittenes Verstehen des Kontextes im Fachgebiet
- Erwerben fortgeschrittener Fähigkeiten zur Erkennung möglicher Anzeichen von Ernährungsstörungen im Zusammenhang mit sportlicher Betätigung
- Beherrschen der erforderlichen Fähigkeiten im Rahmen des Lehr- und Lernprozesses, um sich im Bereich der Sporternährung weiterzubilden und zu lernen, sowohl durch Kontakte mit Dozenten und Fachkräften des Masterstudiengangs als auch unabhängig davon
- Spezialisieren auf die Struktur des Muskelgewebes und ihrer Bedeutung für den Sport
- Kennen des Energie- und Nährstoffbedarfs von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen
- Spezialisieren auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sportlern in verschiedenen alters- und geschlechtsspezifischen Situationen
- Spezialisieren auf Ernährungsstrategien zur Vorbeugung und Behandlung von verletzten Sportlern
- Spezialisieren auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sport treibenden Kindern
- Spezialisieren auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Para-Sportlern



Dank der didaktischen Instrumente von TECH, zu denen erklärende Videos, interaktive Zusammenfassungen, ergänzende Lektüre und vieles mehr gehören, werden Sie Ihre Ziele erreichen“



Spezifische Ziele

Modul 1. Belastungsbezogene Muskel- und Stoffwechselphysiologie

- ♦ Vertiefen der Kenntnisse über die Struktur der Skelettmuskulatur
- ♦ Eingehendes Verstehen der Funktion der Skelettmuskulatur
- ♦ Vertiefen der Kenntnisse über die wichtigsten Anpassungen, die bei Sportlern auftreten
- ♦ Vertiefen der Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung
- ♦ Vertiefen der Integration der verschiedenen Energiesysteme, aus denen der Energiestoffwechsel der Muskeln besteht

Modul 2. Bewertung des Sportlers zu verschiedenen Zeitpunkten der Saison

- ♦ Auswerten der Biochemie zur Feststellung von Ernährungsdefiziten oder Übertraining
- ♦ Interpretieren der verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, um das Gewicht und den Fettanteil entsprechend der ausgeübten Sportart zu optimieren
- ♦ Überwachen des Sportlers während der gesamten Saison
- ♦ Planen der Saisonzeiträume nach Ihren Anforderungen

Modul 3. Wassersport

- ♦ Vertiefen der wichtigsten Merkmale der wichtigsten Wassersportarten
- ♦ Verstehen der Anforderungen und Bedürfnisse der sportlichen Betätigung im Wasser
- ♦ Unterscheiden der Ernährungsbedürfnisse bei verschiedenen Wassersportarten

Modul 4. Ungünstige Bedingungen

- ♦ Differenzieren der wichtigsten klimabedingten Leistungseinschränkungen
- ♦ Entwickeln eines Akklimatisierungsplans entsprechend der jeweiligen Situation
- ♦ Vertiefen der physiologischen Anpassungen an die Höhe
- ♦ Festlegen von Richtlinien für die richtige individuelle Flüssigkeitszufuhr je nach Klima

Modul 5. Vegetarismus und Veganismus

- ♦ Unterscheiden zwischen den verschiedenen Arten von vegetarischen Sportlern
- ♦ Verstehen der wichtigsten Fehler, die gemacht werden
- ♦ Beheben der erheblichen Ernährungsmängel bei Sportlern
- ♦ Vermitteln von Kenntnissen, um den Sportler mit den besten Instrumenten zur Kombination von Lebensmitteln auszustatten

Modul 6. Sportler mit Typ-1-Diabetes

- ♦ Ermitteln der physiologischen und biochemischen Mechanismen von Diabetes im Ruhezustand und unter Belastung
- ♦ Vertiefen der Kenntnisse über die Wirkungsweise der verschiedenen Insuline oder Medikamente, die von Diabetikern verwendet werden
- ♦ Bewerten der Ernährungsbedürfnisse von Menschen mit Diabetes in ihrem täglichen Leben und Bewegung, zur Verbesserung ihrer Gesundheit
- ♦ Vertiefen der Kenntnisse, die notwendig sind, um die Ernährung von Sportlern verschiedener Disziplinen mit Diabetes zu planen, um deren Gesundheit und Leistung zu verbessern
- ♦ Ermitteln des aktuellen Stands der Erkenntnisse über ergogene Hilfsmittel bei Diabetikern



Modul 7. Para-Sportler

- Vertiefen der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien von Para-Sportlern und ihren physiologisch-metabolischen Grenzen
- Bestimmen der Ernährungsbedürfnisse der verschiedenen Para-Sportler, um einen präzisen Ernährungsplan zu erstellen
- Vertiefen der Kenntnisse, die notwendig sind, um Wechselwirkungen zwischen der Einnahme von Medikamenten bei diesen Sportlern und Nährstoffen festzustellen, um Defizite zu vermeiden
- Verstehen der Körperzusammensetzung von Para-Sportlern in verschiedenen Sportkategorien
- Anwenden aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse über ernährungsphysiologische Hilfsmittel

Modul 8. Sportarten nach Gewichtsklassen

- Bestimmen der unterschiedlichen Merkmale und Bedürfnisse innerhalb der Sportarten nach Gewichtsklassen
- Verstehen der Ernährungsstrategien bei der Wettkampfvorbereitung von Sportlern
- Optimieren der Verbesserung der Körperzusammensetzung durch einen ernährungswissenschaftlichen Ansatz

Modul 9. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

- Erklären der besonderen physiologischen Merkmale, die beim Ernährungskonzept für verschiedene Gruppen zu berücksichtigen sind
- Verstehen der externen und internen Faktoren, die den Ernährungsansatz für diese Gruppen beeinflussen

Modul 10. Verletzungszeit

- Bestimmen der verschiedenen Phasen der Verletzung
- Unterstützen bei der Verletzungsprävention
- Verbessern der Verletzungsprognose
- Erstellen einer Ernährungsstrategie entsprechend den neuen Ernährungsbedürfnissen, die während der Verletzungszeit auftreten

03 Kompetenzen

Der Weiterbildender Masterstudiengang in Sporternährung für Besondere Bevölkerungsgruppen bietet Fachleuten die Möglichkeit, ein breites Spektrum an grundlegenden Fähigkeiten in diesem Bereich zu erwerben. So werden die Studenten innovatives Wissen über die Unterschiede im Stoffwechsel von Menschen mit Diabetes bei sportlicher Betätigung entwickeln und ihre Fähigkeiten in Bezug auf die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Umgang mit ergogenen Hilfsmitteln bei Para-Sportlern verbessern. Auf diese Weise wird der Spezialist sein Wissen auf die Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien, je nach ihren physischen und kognitiven Einschränkungen, konzentrieren.



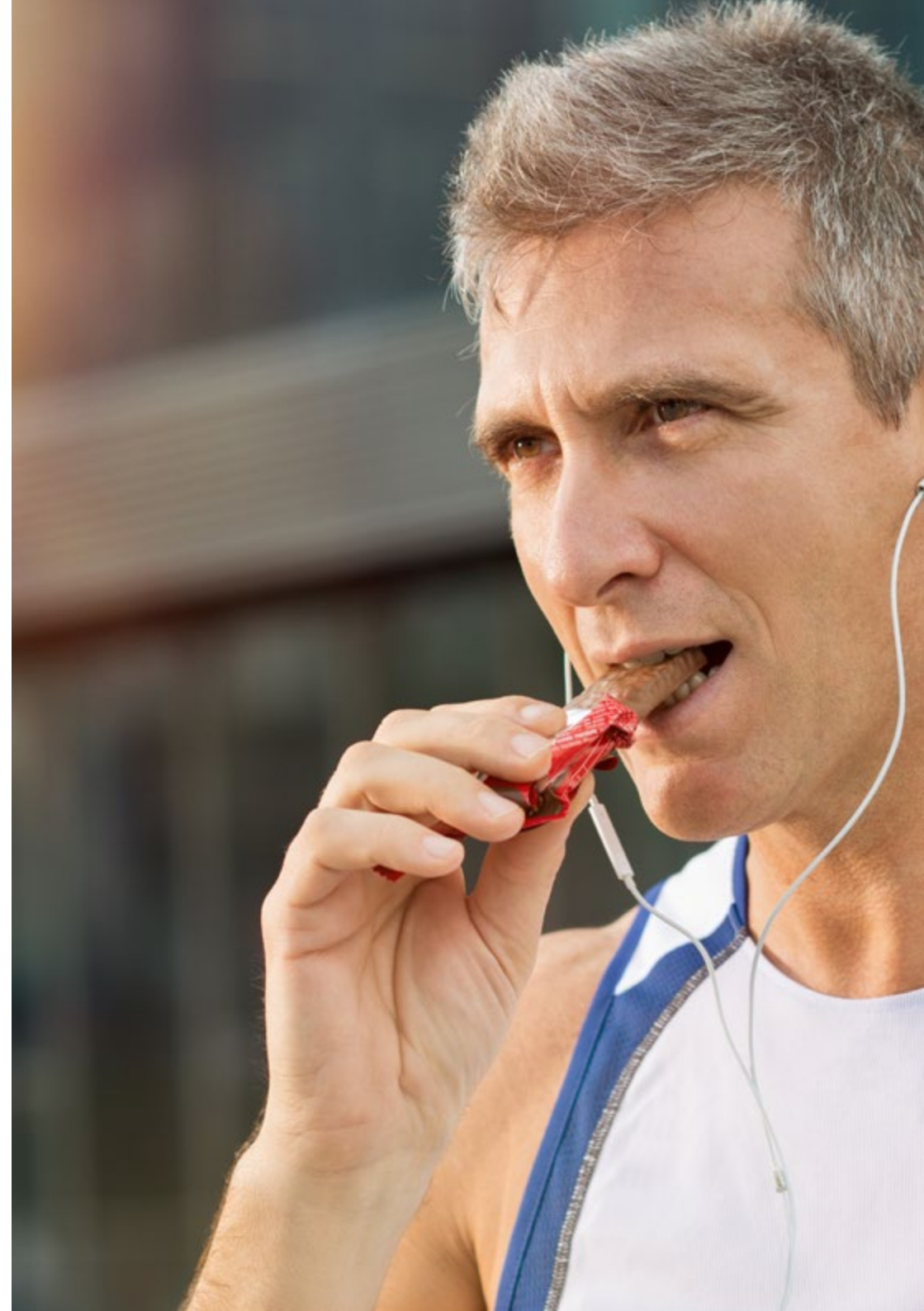
“

Erfahren Sie mehr über die Stoffwechselwege der ATP-Resynthese während des Trainings, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Studien, die Ihnen nur TECH zur Verfügung stellt“



Allgemeine Kompetenzen

- Entwickeln von physiologischen Bedingungen in sehr unterschiedlichen Situationen als Ernährungsziel während der Sportausübung
- Fortbilden von Fachleuten auf höchstem Niveau als Spezialisten innerhalb einer multidisziplinären Gruppe zur Maximierung der sportlichen Leistung und der korrekten Regeneration
- Erlernen und Beherrschen der verschiedenen besonderen Situationen, die sich bei der Ausübung des Sports ergeben können, auf praktische und präzise Art und Weise
- Fortbilden in der Ausarbeitung von Ernährungsprogrammen und der Überwachung von Sportlern mit besonderen Bedürfnissen, angepasst an die verschiedenen Sportdisziplinen, mit dem Ziel, eine maximale sportliche Leistung zu erzielen
- Vertiefen der notwendigen Kenntnisse, um ein breites Spektrum an möglichen Sportlern abzudecken und deren Ernährungsbedürfnisse zu befriedigen
- Vermitteln der verschiedenen Strategien, um Probleme, die während eines Tests oder einer Trainingseinheit auftreten können, zu lösen und zu antizipieren
- Lernen, wie man die Zweifel, die im Umgang mit einem Sportler auftauchen können, ausräumen kann, und einem Sportler auf bestmögliche Weise die grundlegenden Aspekte der Ernährung zu vermitteln





Spezifische Kompetenzen

- ♦ Herangehen an die Biochemie und den Stoffwechsel des Sports aus wissenschaftlicher und praktischer Sicht, wobei auf die Komplexität der Materie teilweise verzichtet wird
- ♦ Planen der verschiedenen Phasen der Saison und Verbessern der Leistung
- ♦ Anwenden einer hydrodynamischen Bewegung, bei der die Körperzusammensetzung und die richtige Energieeffizienz bei der Kraftanwendung eine grundlegende Rolle spielen
- ♦ Integrieren der jeweiligen physiologischen Anpassungen aufgrund von Hypoxie
- ♦ Bereitstellen der besten Nahrungsmittelauswahl und -kombinationen für den Sportler
- ♦ Auseinandersetzen mit den physiologischen und biochemischen Aspekten, die notwendig sind, um zu verstehen, wie sich Diabetes auf das tägliche Leben und auf das Training auswirkt
- ♦ Erwerben der notwendigen Kenntnisse, um auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse einen Ernährungsplan für Menschen mit Diabetes, die sich um ihre Gesundheit kümmern wollen, und für Sportler verschiedener Modalitäten aufstellen zu können
- ♦ Erwerben der notwendigen Kenntnisse, um Ernährungsprobleme zu erkennen und einen Ernährungsplan für diese Art von Sportlern zu erstellen
- ♦ Aktualisieren der Kenntnisse auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse über den Umgang mit ergogenen Hilfsmitteln bei Sportlern zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistung
- ♦ Vermitteln von Kenntnissen über die Kontrolle der Ernährung, um den Genesungsprozess zu beschleunigen, damit der Sportler nach einer Verletzung so schnell wie möglich wieder in den Wettkampf zurückkehren kann
- ♦ Berücksichtigen der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien, je nach ihren körperlichen und kognitiven Einschränkungen

04 Kursleitung

Dieser Studiengang verfügt über ein bedeutendes Dozententeam, das sich aus führenden Experten auf dem Gebiet der Sporternährung zusammensetzt und über umfassende Kenntnisse der Pharmakologie und der Wechselwirkungen mit Nährstoffen verfügt. Auf diese Weise verfügen hochqualifizierte Fachleute über ein solides Wissen über die Ernährungsplanung für Para-Sportler mit Rückenmarksverletzungen und Zerebralparese sowie erworbenen Hirnverletzungen. Darüber hinaus stellt sich der Student den verschiedenen Herausforderungen, die im Laufe des Studiums an ihn gestellt werden.





TECH hat in diesen weiterbildenden Masterstudiengang einen Lehrkörper integriert, der über einen immensen Erfahrungsschatz im Bereich des Energiebedarfs und der Flüssigkeitszufuhr bei Para-Sportlern verfügt“

Internationaler Gastdirektor

Jamie Meeks hat während ihrer gesamten beruflichen Laufbahn bewiesen, dass sie sich der **Sporternährung** verschrieben hat. Nach dem Abschluss ihres Studiums der Sporternährung an der Louisiana State University stieg sie schnell zu einer bekannten Persönlichkeit auf. Ihr Talent und ihr Engagement wurden gewürdigt, als sie von der Louisiana Dietetic Association die prestigeträchtige **Auszeichnung „Young Dietitian of the Year“** erhielt - eine Leistung, die den Beginn einer erfolgreichen Karriere markierte.

Nach ihrem Hochschulabschluss setzte Jamie Meeks ihre Bildung an der University of Arkansas fort, wo sie ein Praktikum in **Diätetik** absolvierte. Anschließend erwarb sie an der Louisiana State University einen Masterstudiengang in Kinesiologie mit Spezialisierung auf **Sportphysiologie**. Ihre Leidenschaft, Sportlern zu helfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, und ihr unermüdliches Engagement für Spitzenleistungen machen sie zu einer führenden Persönlichkeit in der Sport- und Ernährungsbranche.

Ihre fundierten Kenntnisse in diesem Bereich führten dazu, dass sie die erste **Direktorin** für **Sporternährung** in der Geschichte der Sportabteilung der Louisiana State University wurde. Dort entwickelte sie innovative Programme, um den Ernährungsbedürfnissen der Sportler gerecht zu werden und sie über die Bedeutung der **richtigen Ernährung** für eine **optimale Leistung** aufzuklären.

Anschließend war sie als **Direktorin** für **Sporternährung** für die New Orleans Saints in der NFL tätig. In dieser Funktion setzte sie sich dafür ein, dass Profispieler die bestmögliche Ernährungsversorgung erhalten. Dabei arbeitet sie eng mit Trainern, Ausbildern und medizinischem Personal zusammen, um die individuelle Gesundheit und Leistung zu optimieren.

Jamie Meeks gilt als führend auf ihrem Gebiet, ist aktives Mitglied mehrerer Berufsverbände und beteiligt sich an der Förderung der **Sporternährung** auf nationaler Ebene.

In diesem Sinne ist es auch ein integraler Bestandteil der **Akademie für Ernährung und Diätetik** und des **Verbandes der College-Sport-Diätetiker und Professionellen**.



Fr. Meeks, Jamie

- Direktorin für Sporternährung, NFL New Orleans Saints, Louisiana, USA
- Koordinatorin für Sporternährung an der Louisiana State University
- Eingetragene Diätassistentin bei der Akademie für Ernährung und Diätetik
- Zertifizierte Spezialistin für Sportdiätetik
- Masterstudiengang in Kinesiologie mit Spezialisierung auf Sportphysiologie von der Louisiana State University
- Hochschulabschluss in Diätetik an der Louisiana State University
- Mitglied von: Vereinigung der Diätassistenten von Louisiana, Vereinigung der Diätassistenten für Profi- und College-Sportler, Diätetische Praxisgruppe für kardiovaskuläre Sporternährung und Wohlbefinden

“

*Dank TECH werden Sie
mit den besten Fachleuten
der Welt lernen können*”

Leitung



Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Ernährungsberater in professionellen Fußballvereinen
- ♦ Leitung des Bereichs Sporternährung, Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Leitung des Bereichs Sporternährung, Katholische Universität von Murcia, UCAM Murcia Fußballklub
- ♦ Wissenschaftliche Berater, Nutrium
- ♦ Ernährungsberater, Centro Impulso
- ♦ Dozent und Koordinator für Aufbaustudiengänge
- ♦ Promotion in Ernährung und Lebensmittelsicherheit, Katholische Universität San Antonio von Murcia
- ♦ Hochschulabschluss in Humanernährung und Diätetik, Katholische Universität San Antonio von Murcia
- ♦ Masterstudiengang in Klinische Ernährung, Katholische Universität San Antonio von Murcia
- ♦ Akademiker, Spanische Akademie für Ernährung und Diätetik (AEND)

Professoren

Dr. Martínez Noguera, Francisco Javier

- ♦ Sporternährungsberater bei CIARD-UCAM
- ♦ Sporternährungsberater in der Klinik für Physiotherapie Jorge Lledó
- ♦ Forschungsassistent bei CIARD-UCAM
- ♦ Sporternährungsberater beim UCAM Murcia Fußballklub
- ♦ Ernährungsberater im SANO Center
- ♦ Sporternährungsberater beim UCAM Murcia Basketballklub
- ♦ Promotion in Sportwissenschaften an der Katholischen Universität San Antonio von Murcia
- ♦ Hochschulabschluss in Humanernährung und Diätetik an der Katholischen Universität San Antonio von Murcia
- ♦ Masterstudiengang in Ernährung und Lebensmittelsicherheit an der Katholischen Universität San Antonio von Murcia

Dr. Ramírez Munuera, Marta

- ♦ Sporternährungsberaterin und Expertin für Kraftsport
- ♦ Ernährungsberatung, M10 Salud y Fitness, Gesundheits- und Sportzentrum
- ♦ Ernährungsberatung, Mario Ortiz Nutrición
- ♦ Ausbilderin in Kursen und Workshops über Sporternährung
- ♦ Referentin auf Konferenzen und Seminaren über Sporternährung
- ♦ Hochschulabschluss in Humanernährung und Diätetik, Katholische Universität San Antonio von Murcia
- ♦ Masterstudiengang in Bewegungs- und Sportwissenschaften, Katholische Universität San Antonio von Murcia

Dr. Arcusa Saura, Raúl

- ♦ Ernährungsberatung, Club Deportivo Castellón
- ♦ Ernährungsberater in mehreren semiprofessionellen Vereinen in Castellón
- ♦ Forscher, Katholische Universität San Antonio von Murcia
- ♦ Dozent für Grund- und Aufbaustudiengänge
- ♦ Hochschulabschluss in Humanernährung und Diätetik
- ♦ Offizieller Masterstudiengang in Körperliche Aktivität und Sport

Dr. Montoya Castaño, Johana

- ♦ Sporternährungsberaterin
- ♦ Ernährungsberatung, Kolumbianisches Sportministerium (Mindeportes)
- ♦ Wissenschaftliche Beraterin, Bionutrition, Medellín
- ♦ Lehrkraft für Sporternährung im Grundstudium
- ♦ Hochschulabschluss in Ernährung und Diätetik, Universität von Antioquia
- ♦ Masterstudiengang in Bewegungs- und Sportwissenschaften, Katholische Universität San Antonio von Murcia

05 Struktur und Inhalt

Dieser weiterbildender Masterstudiengang wurde geschaffen, um den Studenten aktuelle Kenntnisse über die Aufnahme von Mikronährstoffen zu vermitteln, die im Bereich der Sporternährung während einer Verletzung von besonderem Interesse sind. Aus diesem Grund werden die Kompetenzen in Bezug auf Proteinquellen in der veganen/vegetarischen Ernährung verbessert. In diesem Sinne bietet TECH mehrere innovative pädagogische Instrumente, die durch das *Relearning*-System begleitet werden, das dazu führt, dass die wichtigsten Konzepte in einer kürzeren Zeitspanne konsolidiert werden.



“

*Ein von Experten erstellter Lehrplan,
der Sie mit den zahlreichen
audiovisuellen Hilfsmitteln, die nur
TECH bietet, optimal unterstützt“*

Modul 1. Belastungsbezogene Muskel- und Stoffwechselphysiologie

- 1.1. Belastungsbedingte kardiovaskuläre Anpassungen
 - 1.1.1. Erhöhtes Schlagvolumen
 - 1.1.2. Verminderte Herzfrequenz
- 1.2. Belastungsbedingte ventilatorische Anpassungen
 - 1.2.1. Änderungen des Beatmungsvolumens
 - 1.2.2. Änderungen des Sauerstoffverbrauchs
- 1.3. Belastungsbedingte hormonelle Anpassungen
 - 1.3.1. Cortisol
 - 1.3.2. Testosteron
- 1.4. Muskelaufbau und Muskelfasertypen
 - 1.4.1. Die Muskelfaser
 - 1.4.2. Muskelfaser Typ I
 - 1.4.3. Muskelfaser Typ II
- 1.5. Konzept der laktischen Schwelle
- 1.6. ATP und Phosphagenstoffwechsel
 - 1.6.1. Stoffwechselwege für die ATP-Resynthese bei körperlicher Betätigung
 - 1.6.2. Phosphagen-Stoffwechsel
- 1.7. Kohlenhydrat-Stoffwechsel
 - 1.7.1. Kohlenhydratmobilisierung bei sportlicher Betätigung
 - 1.7.2. Arten der Glykolyse
- 1.8. Lipidstoffwechsel
 - 1.8.1. Lipolyse
 - 1.8.2. Fettoxidation bei sportlicher Betätigung
 - 1.8.3. Ketonkörper
- 1.9. Eiweißstoffwechsel
 - 1.9.1. Ammonium-Stoffwechsel
 - 1.9.2. Oxidation von Aminosäuren
- 1.10. Gemischte Bioenergetik der Muskelfasern
 - 1.10.1. Energiequellen und ihr Verhältnis zur Bewegung
 - 1.10.2. Faktoren, die für die Nutzung der einen oder anderen Energiequelle während des Sports ausschlaggebend sind



Modul 2. Bewertung des Sportlers zu verschiedenen Zeitpunkten der Saison

- 2.1. Biochemische Bewertung
 - 2.1.1. Hämogramm
 - 2.1.2. Marker für Übertraining
- 2.2. Anthropometrische Bewertung
 - 2.2.1. Körperzusammensetzung
 - 2.2.2. ISAK-Profil
- 2.3. Vorsaison
 - 2.3.1. Hohe Arbeitsbelastung
 - 2.3.2. Sicherstellung der Kalorien- und Eiweißzufuhr
- 2.4. Wettkampfsaison
 - 2.4.1. Sportliche Leistung
 - 2.4.2. Erholung zwischen den Spielen
- 2.5. Übergangszeit
 - 2.5.1. Urlaubszeit
 - 2.5.2. Veränderungen in der Körperzusammensetzung
- 2.6. Reisen
 - 2.6.1. Turniere während der Saison
 - 2.6.2. Turniere außerhalb der Saison (Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und Olympische Spiele)
- 2.7. Überwachung der Sportler
 - 2.7.1. Ausgangszustand der Sportler
 - 2.7.2. Entwicklung während der Saison
- 2.8. Berechnung der Schweißrate
 - 2.8.1. Wasserverluste
 - 2.8.2. Berechnungsprotokoll
- 2.9. Multidisziplinäre Arbeit
 - 2.9.1. Die Rolle des Ernährungsberaters im Umfeld des Sportlers
 - 2.9.2. Kommunikation mit den anderen Bereichen
- 2.10. Doping
 - 2.10.1. WADA-Liste
 - 2.10.2. Anti-Doping-Kontrollen

Modul 3. Wassersport

- 3.1. Geschichte des Wassersports
 - 3.1.1. Olympische Spiele und große Turniere
 - 3.1.2. Wassersport heute
- 3.2. Leistungseinschränkungen
 - 3.2.1. Bei Wassersportarten im Wasser (Schwimmen, Wasserball...)
 - 3.2.2. Bei Wassersportarten auf dem Wasser (Surfen, Segeln, Kanufahren...)
- 3.3. Grundlegende Merkmale des Wassersports
 - 3.3.1. Wassersportarten im Wasser (Schwimmen, Wasserball...)
 - 3.3.2. Wassersportarten auf dem Wasser (Surfen, Segeln, Kanufahren...)
- 3.4. Physiologie des Wassersports
 - 3.4.1. Energiestoffwechsel
 - 3.4.2. Biotyp des Sportlers
- 3.5. Training
 - 3.5.1. Kraft
 - 3.5.2. Widerstand
- 3.6. Körperzusammensetzung
 - 3.6.1. Schwimmen
 - 3.6.2. Wasserball
- 3.7. Vor dem Wettkampf
 - 3.7.1. 3 Stunden vorher
 - 3.7.2. 1 Stunde vorher
- 3.8. Während des Wettkampfes
 - 3.8.1. Kohlenhydrate
 - 3.8.2. Flüssigkeitszufuhr
- 3.9. Nach dem Wettkampf
 - 3.9.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 3.9.2. Proteine
- 3.10. Ergogene Hilfsmittel
 - 3.10.1. Kreatin
 - 3.10.2. Koffein

Modul 4. Ungünstige Bedingungen

- 4.1. Geschichte des Sports unter extremen Bedingungen
 - 4.1.1. Wintersportveranstaltungen in der Geschichte
 - 4.1.2. Wettkämpfe in hitzigen Umgebungen heute
- 4.2. Leistungseinschränkungen in heißen Klimazonen
 - 4.2.1. Dehydrierung
 - 4.2.2. Ermüdung
- 4.3. Grundlegende Merkmale in heißen Klimazonen
 - 4.3.1. Hohe Temperatur und Luftfeuchtigkeit
 - 4.3.2. Akklimatisierung
- 4.4. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr in heißen Klimazonen
 - 4.4.1. Flüssigkeitszufuhr und Elektrolyte
 - 4.4.2. Kohlenhydrate
- 4.5. Ertragsbeschränkungen in kalten Klimazonen
 - 4.5.1. Ermüdung
 - 4.5.2. Sperrige Kleidung
- 4.6. Grundlegende Merkmale in kalten Klimazonen
 - 4.6.1. Extreme Kälte
 - 4.6.2. Reduzierte VO_{max}
- 4.7. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr in kalten Klimazonen
 - 4.7.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 4.7.2. Kohlenhydrate

Modul 5. Vegetarismus und Veganismus

- 5.1. Vegetarismus und Veganismus in der Sportgeschichte
 - 5.1.1. Anfänge des Veganismus im Sport
 - 5.1.2. Vegetarische Sportler heute
- 5.2. Verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung
 - 5.2.1. Veganer Sportler
 - 5.2.2. Vegetarischer Sportler
- 5.3. Häufige Fehler von veganen Sportlern
 - 5.3.1. Energiebilanz
 - 5.3.2. Eiweißzufuhr

- 5.4. Vitamin B12
 - 5.4.1. B12-Ergänzung
 - 5.4.2. Bioverfügbarkeit der Spirulina-Alge
- 5.5. Eiweißquellen bei veganer/vegetarischer Ernährung
 - 5.5.1. Eiweißqualität
 - 5.5.2. Ökologische Nachhaltigkeit
- 5.6. Andere wichtige Nährstoffe bei Veganern
 - 5.6.1. Umwandlung von ALA in EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D und Zn
- 5.7. Biochemische Bewertung/Ernährungsmängel
 - 5.7.1. Anämie
 - 5.7.2. Sarkopenie
- 5.8. Vegane Ernährung vs. omnivore Ernährung
 - 5.8.1. Evolutionäre Ernährung
 - 5.8.2. Aktuelle Ernährung
- 5.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 5.9.1. Kreatin
 - 5.9.2. Pflanzliches Eiweiß
- 5.10. Faktoren, die die Nährstoffaufnahme verringern
 - 5.10.1. Hoher Konsum von Ballaststoffen
 - 5.10.2. Oxalate

Modul 6. Sportler mit Typ-1-Diabetes

- 6.1. Verständnis von Diabetes und seiner Pathologie
 - 6.1.1. Inzidenz von Diabetes
 - 6.1.2. Pathophysiologie von Diabetes
 - 6.1.3. Konsequenzen von Diabetes
- 6.2. Belastungsphysiologie bei Menschen mit Diabetes
 - 6.2.1. Maximale und submaximale Belastung und Muskelstoffwechsel während des Trainings
 - 6.2.2. Stoffwechselunterschiede bei Menschen mit Diabetes während des Trainings
- 6.3. Sportliche Betätigung bei Menschen mit Typ-1-Diabetes
 - 6.3.1. Hypoglykämie, Hyperglykämie und Anpassung der Ernährungsgewohnheiten
 - 6.3.2. Dauer der körperlichen Betätigung und Kohlenhydratzufuhr



- 6.4. Sportliche Betätigung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes. Blutzuckermessung
 - 6.4.1. Risiken der körperlichen Aktivität bei Menschen mit Typ-2-Diabetes
 - 6.4.2. Vorteile der sportlichen Betätigung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes
- 6.5. Sportliche Betätigung bei Kindern und Jugendlichen mit Diabetes
 - 6.5.1. Metabolische Auswirkungen von sportlicher Betätigung
 - 6.5.2. Vorsichtsmaßnahmen beim Sport
- 6.6. Insulintherapie und Sport
 - 6.6.1. Insulin-Infusionspumpe
 - 6.6.2. Arten von Insulin
- 6.7. Ernährungsstrategien bei Sport und Bewegung bei Typ-1-Diabetes
 - 6.7.1. Von der Theorie zur Praxis
 - 6.7.2. Kohlenhydratzufuhr vor, während und nach körperlicher Betätigung
 - 6.7.3. Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach körperlicher Betätigung
- 6.8. Ernährungsplanung im Ausdauersport
 - 6.8.1. Marathon
 - 6.8.2. Radfahren
- 6.9. Ernährungsplanung im Mannschaftssport
 - 6.9.1. Fußball
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Sportliche Nahrungsergänzung und Diabetes
 - 6.10.1. Potenziell nützliche Ergänzungsmittel für Sportler mit Diabetes

Modul 7. Para-Sportler

- 7.1. Klassifizierung und Kategorien bei Para-Sportlern
 - 7.1.1. Was ist ein Para-Sportler?
 - 7.1.2. Wie werden Para-Sportler eingestuft?
- 7.2. Sportwissenschaft bei Para-Sportlern
 - 7.2.1. Stoffwechsel und Physiologie
 - 7.2.2. Biomechanik
 - 7.2.3. Psychologie
- 7.3. Energiebedarf und Flüssigkeitszufuhr bei Para-Sportlern
 - 7.3.1. Optimaler Energiebedarf für das Training
 - 7.3.2. Planung der Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training und Wettkampf

- 7.4. Ernährungsprobleme bei verschiedenen Kategorien von Para-Sportlern je nach Pathologie oder Anomalie
 - 7.4.1. Verletzungen des Rückenmarks
 - 7.4.2. Zerebrale Lähmung und erworbene Hirnverletzungen
 - 7.4.3. Amputierte
 - 7.4.4. Seh- und Hörbehinderung
 - 7.4.5. Geistige Behinderungen
- 7.5. Ernährungsplanung für Para-Sportler mit Rückenmarksverletzungen, Zerebralparese und erworbenen Hirnverletzungen
 - 7.5.1. Nährstoffbedarf (Makro- und Mikronährstoffe)
 - 7.5.2. Schwitzen und Flüssigkeitsaustausch während des Sports
- 7.6. Ernährungsplanung für Para-Sportler mit Amputation
 - 7.6.1. Energiebedarf
 - 7.6.2. Makronährstoffe
 - 7.6.3. Thermoregulation und Flüssigkeitszufuhr
 - 7.6.4. Ernährungsfragen im Zusammenhang mit Prothesen
- 7.7. Planungs- und Ernährungsprobleme bei Para-Sportlern mit Seh- und Hörbehinderungen und intellektuellen Defiziten
 - 7.7.1. Probleme der Sporternährung bei Sehbehinderung: Retinitis Pigmentosa, diabetische Retinopathie, Albinismus, Morbus Stargardt und Gehörkrankheiten
 - 7.7.2. Probleme der Sporternährung bei intellektuellen Defiziten: Down-Syndrom, Autismus, Asperger-Syndrom und Phenylketonurie
- 7.8. Körperzusammensetzung bei Para-Sportlern
 - 7.8.1. Messtechniken
 - 7.8.2. Faktoren, die die Zuverlässigkeit der verschiedenen Messmethoden beeinflussen
 - 7.8.3. Pharmakologie und Nährstoffinteraktionen
 - 7.8.4. Verschiedene Arten von Medikamenten, die von Para-Sportlern eingenommen werden
 - 7.8.5. Mikronährstoffdefizite bei Para-Sportlern
- 7.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 7.9.1. Potenziell nützliche Ergänzungsmittel für Para-Sportler
 - 7.9.2. Negative gesundheitliche Folgen sowie Kontaminations- und Dopingprobleme durch die Einnahme von leistungssteigernden Hilfsmitteln

Modul 8. Sportarten nach Gewichtsklassen

- 8.1. Merkmale der wichtigsten Sportarten nach Gewichtsklassen
 - 8.1.1. Reglement
 - 8.1.2. Kategorien
- 8.2. Programmierung der Saison
 - 8.2.1. Wettkämpfe
 - 8.2.2. Makrozyklus
- 8.3. Körperzusammensetzung
 - 8.3.1. Kampfsportarten
 - 8.3.2. Gewichtheben
- 8.4. Phasen des Muskelaufbaus
 - 8.4.1. Körperfettanteil
 - 8.4.2. Programmierung
- 8.5. Definitionsstufen
 - 8.5.1. Kohlenhydrate
 - 8.5.2. Proteine
- 8.6. Vor dem Wettkampf
 - 8.6.1. Peak week
 - 8.6.2. Vor dem Wiegen
- 8.7. Während des Wettkampfes
 - 8.7.1. Praktische Anwendungen
 - 8.7.2. Timing
- 8.8. Nach dem Wettkampf
 - 8.8.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 8.8.2. Proteine
- 8.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 8.9.1. Kreatin
 - 8.9.2. Whey Protein

Modul 9. Verschiedene Phasen oder Spezifische Bevölkerungsgruppen

- 9.1. Ernährung bei Sportlerinnen
 - 9.1.1. Begrenzende Faktoren
 - 9.1.2. Anforderungen
- 9.2. Menstruationszyklus
 - 9.2.1. Lutealphase
 - 9.2.2. Follikuläre Phase
- 9.3. Triade
 - 9.3.1. Amenorrhoe
 - 9.3.2. Osteoporose
- 9.4. Ernährung der schwangeren Sportlerin
 - 9.4.1. Energiebedarf
 - 9.4.2. Mikronährstoffe
- 9.5. Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf den Kindersportler
 - 9.5.1. Exzentrisches Krafttraining
 - 9.5.2. Ausdauertraining
- 9.6. Ernährungserziehung für den Kindersportler
 - 9.6.1. Zucker
 - 9.6.2. Essstörungen
- 9.7. Nährstoffbedarf des Kindersportlers
 - 9.7.1. Kohlenhydrate
 - 9.7.2. Proteine
- 9.8. Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
 - 9.8.1. Körperfettanteil
 - 9.8.2. Muskelmasse
- 9.9. Hauptprobleme bei älteren Sportlern
 - 9.9.1. Gelenke
 - 9.9.2. Kardiovaskuläre Gesundheit
- 9.10. Interessante Nahrungsergänzung für ältere Sportler
 - 9.10.1. Whey Protein
 - 9.10.2. Kreatin

Modul 10. Verletzungszeit

- 10.1. Einführung
- 10.2. Prävention von Verletzungen bei Sportlern
 - 10.2.1. Relative Energieverfügbarkeit im Sport
 - 10.2.2. Mundgesundheit und Auswirkungen auf Verletzungen
 - 10.2.3. Müdigkeit, Ernährung und Verletzungen
 - 10.2.4. Schlaf, Ernährung und Verletzungen
- 10.3. Phasen der Verletzung
 - 10.3.1. Phase der Immobilisierung. Entzündung und Veränderungen, die in dieser Phase auftreten
 - 10.3.2. Phase der Rückkehr zur Aktivität
- 10.4. Energiezufuhr während der Verletzungszeit
- 10.5. Makronährstoffaufnahme während der Verletzungszeit
 - 10.5.1. Kohlenhydrataufnahme
 - 10.5.2. Fettaufnahme
 - 10.5.3. Eiweißaufnahme
- 10.6. Aufnahme von Mikronährstoffen, die bei Verletzungen besonders wichtig sind
- 10.7. Nachgewiesene Sportergänzungen während des Verletzungszeitraums
 - 10.7.1. Kreatin
 - 10.7.2. Omega 3
 - 10.7.3. Sonstige
- 10.8. Sehnen- und Bänderverletzungen
 - 10.8.1. Einführung in Sehnen- und Bänderverletzungen. Sehnenstruktur
 - 10.8.2. Kollagen, Gelatine und Vitamin C. Können sie helfen?
 - 10.8.3. Andere an der Kollagensynthese beteiligte Nährstoffe
- 10.9. Rückkehr zum Wettkampf
 - 10.9.1. Ernährungstechnische Überlegungen bei der Rückkehr zum Wettkampf
- 10.10. Interessante Fallstudien in der wissenschaftlichen Literatur über Verletzungen

06

Studienmethodik

TECH ist die erste Universität der Welt, die die Methodik der **case studies** mit **Relearning** kombiniert, einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf geführten Wiederholungen basiert.

Diese disruptive pädagogische Strategie wurde entwickelt, um Fachleuten die Möglichkeit zu bieten, ihr Wissen zu aktualisieren und ihre Fähigkeiten auf intensive und gründliche Weise zu entwickeln. Ein Lernmodell, das den Studenten in den Mittelpunkt des akademischen Prozesses stellt und ihm die Hauptrolle zuweist, indem es sich an seine Bedürfnisse anpasst und die herkömmlichen Methoden beiseite lässt.



“

TECH bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“

Der Student: die Priorität aller Programme von TECH

Bei der Studienmethodik von TECH steht der Student im Mittelpunkt.

Die pädagogischen Instrumente jedes Programms wurden unter Berücksichtigung der Anforderungen an Zeit, Verfügbarkeit und akademische Genauigkeit ausgewählt, die heutzutage nicht nur von den Studenten, sondern auch von den am stärksten umkämpften Stellen auf dem Markt verlangt werden.

Beim asynchronen Bildungsmodell von TECH entscheidet der Student selbst, wie viel Zeit er mit dem Lernen verbringt und wie er seinen Tagesablauf gestaltet, und das alles bequem von einem elektronischen Gerät seiner Wahl aus. Der Student muss nicht an Präsenzveranstaltungen teilnehmen, die er oft nicht wahrnehmen kann. Die Lernaktivitäten werden nach eigenem Ermessen durchgeführt. Er kann jederzeit entscheiden, wann und von wo aus er lernen möchte.

“

*Bei TECH gibt es KEINE
Präsenzveranstaltungen (an denen man nie
teilnehmen kann)“*



Die international umfassendsten Lehrpläne

TECH zeichnet sich dadurch aus, dass sie die umfassendsten Studiengänge im universitären Umfeld anbietet. Dieser Umfang wird durch die Erstellung von Lehrplänen erreicht, die nicht nur die wesentlichen Kenntnisse, sondern auch die neuesten Innovationen in jedem Bereich abdecken.

Durch ihre ständige Aktualisierung ermöglichen diese Programme den Studenten, mit den Veränderungen des Marktes Schritt zu halten und die von den Arbeitgebern am meisten geschätzten Fähigkeiten zu erwerben. Auf diese Weise erhalten die Studenten, die ihr Studium bei TECH absolvieren, eine umfassende Vorbereitung, die ihnen einen bedeutenden Wettbewerbsvorteil verschafft, um in ihrer beruflichen Laufbahn voranzukommen.

Und das von jedem Gerät aus, ob PC, Tablet oder Smartphone.

“

Das Modell der TECH ist asynchron, d. h. Sie können an Ihrem PC, Tablet oder Smartphone studieren, wo immer Sie wollen, wann immer Sie wollen und so lange Sie wollen“

Case studies oder Fallmethode

Die Fallmethode ist das am weitesten verbreitete Lernsystem an den besten Wirtschaftshochschulen der Welt. Sie wurde 1912 entwickelt, damit Studenten der Rechtswissenschaften das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernten, sondern auch mit realen komplexen Situationen konfrontiert wurden. Auf diese Weise konnten sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert.

Bei diesem Lehrmodell ist es der Student selbst, der durch Strategien wie *Learning by doing* oder *Design Thinking*, die von anderen renommierten Einrichtungen wie Yale oder Stanford angewandt werden, seine berufliche Kompetenz aufbaut.

Diese handlungsorientierte Methode wird während des gesamten Studiengangs angewandt, den der Student bei TECH absolviert. Auf diese Weise wird er mit zahlreichen realen Situationen konfrontiert und muss Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und seine Ideen und Entscheidungen verteidigen. All dies unter der Prämisse, eine Antwort auf die Frage zu finden, wie er sich verhalten würde, wenn er in seiner täglichen Arbeit mit spezifischen, komplexen Ereignissen konfrontiert würde.



Relearning-Methode

Bei TECH werden die *case studies* mit der besten 100%igen Online-Lernmethode ergänzt: *Relearning*.

Diese Methode bricht mit traditionellen Lehrmethoden, um den Studenten in den Mittelpunkt zu stellen und ihm die besten Inhalte in verschiedenen Formaten zu vermitteln. Auf diese Weise kann er die wichtigsten Konzepte der einzelnen Fächer wiederholen und lernen, sie in einem realen Umfeld anzuwenden.

In diesem Sinne und gemäß zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen ist die Wiederholung der beste Weg, um zu lernen. Aus diesem Grund bietet TECH zwischen 8 und 16 Wiederholungen jedes zentralen Konzepts innerhalb ein und derselben Lektion, die auf unterschiedliche Weise präsentiert werden, um sicherzustellen, dass das Wissen während des Lernprozesses vollständig gefestigt wird.

Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.



Ein 100%iger virtueller Online-Campus mit den besten didaktischen Ressourcen

Um ihre Methodik wirksam anzuwenden, konzentriert sich TECH darauf, den Studenten Lehrmaterial in verschiedenen Formaten zur Verfügung zu stellen: Texte, interaktive Videos, Illustrationen und Wissenskarten, um nur einige zu nennen. Sie alle werden von qualifizierten Lehrkräften entwickelt, die ihre Arbeit darauf ausrichten, reale Fälle mit der Lösung komplexer Situationen durch Simulationen, dem Studium von Zusammenhängen, die für jede berufliche Laufbahn gelten, und dem Lernen durch Wiederholung mittels Audios, Präsentationen, Animationen, Bildern usw. zu verbinden.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neurowissenschaften weisen darauf hin, dass es wichtig ist, den Ort und den Kontext, in dem der Inhalt abgerufen wird, zu berücksichtigen, bevor ein neuer Lernprozess beginnt. Die Möglichkeit, diese Variablen individuell anzupassen, hilft den Menschen, sich zu erinnern und Wissen im Hippocampus zu speichern, um es langfristig zu behalten. Dies ist ein Modell, das als *Neurocognitive context-dependent e-learning* bezeichnet wird und in diesem Hochschulstudium bewusst angewendet wird.

Zum anderen, auch um den Kontakt zwischen Mentor und Student so weit wie möglich zu begünstigen, wird eine breite Palette von Kommunikationsmöglichkeiten angeboten, sowohl in Echtzeit als auch zeitversetzt (internes Messaging, Diskussionsforen, Telefondienst, E-Mail-Kontakt mit dem technischen Sekretariat, Chat und Videokonferenzen).

Darüber hinaus wird dieser sehr vollständige virtuelle Campus den Studenten der TECH die Möglichkeit geben, ihre Studienzeiten entsprechend ihrer persönlichen Verfügbarkeit oder ihren beruflichen Verpflichtungen zu organisieren. Auf diese Weise haben sie eine globale Kontrolle über die akademischen Inhalte und ihre didaktischen Hilfsmittel, in Übereinstimmung mit ihrer beschleunigten beruflichen Weiterbildung.



Der Online-Studienmodus dieses Programms wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Zeit und Ihr Lerntempo zu organisieren und an Ihren Zeitplan anzupassen“

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Studenten, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und zur Anwendung ihres Wissens.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es den Studenten ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.

Die von ihren Studenten am besten bewertete Hochschulmethodik

Die Ergebnisse dieses innovativen akademischen Modells lassen sich an der Gesamtzufriedenheit der Absolventen der TECH ablesen.

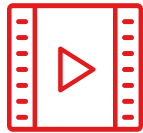
Die Studenten bewerten die pädagogische Qualität, die Qualität der Materialien, die Struktur und die Ziele der Kurse als ausgezeichnet. Es überrascht nicht, dass die Einrichtung im global score Index mit 4,9 von 5 Punkten die von ihren Studenten am besten bewertete Universität ist.

Sie können von jedem Gerät mit Internetanschluss (Computer, Tablet, Smartphone) auf die Studieninhalte zugreifen, da TECH in Sachen Technologie und Pädagogik führend ist.

Sie werden die Vorteile des Zugangs zu simulierten Lernumgebungen und des Lernens durch Beobachtung, d. h. Learning from an expert, nutzen können.



In diesem Programm stehen Ihnen die besten Lehrmaterialien zur Verfügung, die sorgfältig vorbereitet wurden:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachkräften, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf ein audiovisuelles Format übertragen, das unsere Online-Arbeitsweise mit den neuesten Techniken ermöglicht, die es uns erlauben, Ihnen eine hohe Qualität in jedem der Stücke zu bieten, die wir Ihnen zur Verfügung stellen werden.



Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



Interaktive Zusammenfassungen

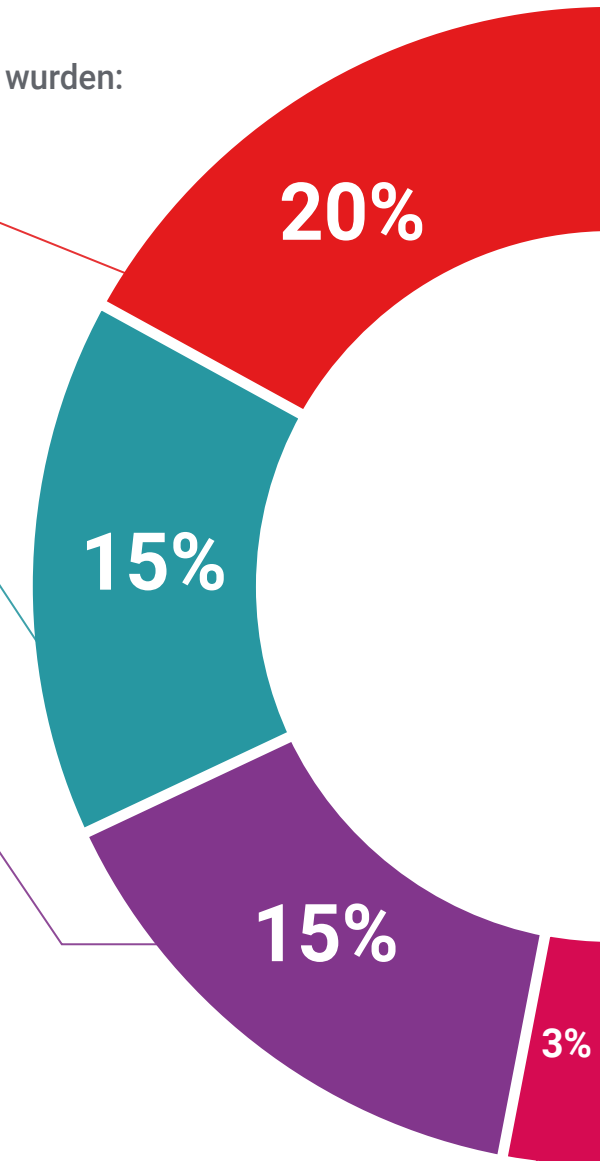
Wir präsentieren die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, Audios, Videos, Bildern, Diagrammen und konzeptionellen Karten enthalten, um das Wissen zu festigen.

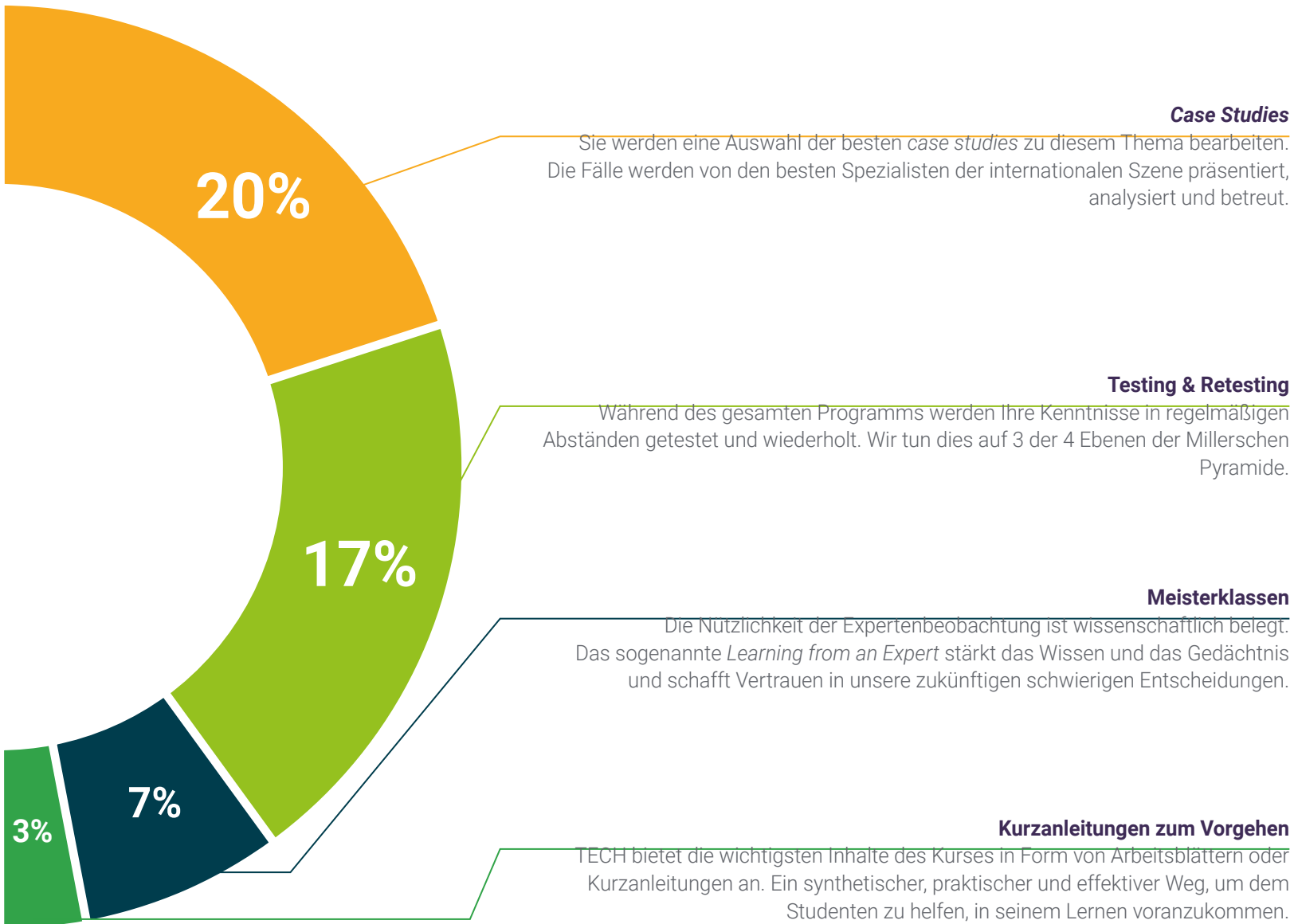
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als „Europäische Erfolgsgeschichte“ ausgezeichnet.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente, internationale Leitfäden... In unserer virtuellen Bibliothek haben Sie Zugang zu allem, was Sie für Ihre Ausbildung benötigen.





Case Studies

Sie werden eine Auswahl der besten *case studies* zu diesem Thema bearbeiten. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



Testing & Retesting

Während des gesamten Programms werden Ihre Kenntnisse in regelmäßigen Abständen getestet und wiederholt. Wir tun dies auf 3 der 4 Ebenen der Millerschen Pyramide.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte *Learning from an Expert* stärkt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen in unsere zukünftigen schwierigen Entscheidungen.



Kurzanleitungen zum Vorgehen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um dem Studenten zu helfen, in seinem Lernen voranzukommen.



07

Qualifizierung

Der Weiterbildender Masterstudiengang in Sporternährung für Besondere Bevölkerungsgruppen garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Global University ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss
ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Mit diesem Programm erwerben Sie den von **TECH Global University**, der größten digitalen Universität der Welt, bestätigten eigenen Titel **Weiterbildender Masterstudiengang in Sporternährung für Besondere Bevölkerungsgruppen**.

TECH Global University ist eine offizielle europäische Universität, die von der Regierung von Andorra (**Amtsblatt**) öffentlich anerkannt ist. Andorra ist seit 2003 Teil des Europäischen Hochschulraums (EHR). Der EHR ist eine von der Europäischen Union geförderte Initiative, die darauf abzielt, den internationalen Ausbildungsrahmen zu organisieren und die Hochschulsysteme der Mitgliedsländer dieses Raums zu vereinheitlichen. Das Projekt fördert gemeinsame Werte, die Einführung gemeinsamer Instrumente und die Stärkung der Mechanismen zur Qualitätssicherung, um die Zusammenarbeit und Mobilität von Studenten, Forschern und Akademikern zu verbessern.

Dieser eigene Abschluss der **TECH Global University** ist ein europäisches Programm zur kontinuierlichen Weiterbildung und beruflichen Fortbildung, das den Erwerb von Kompetenzen in seinem Wissensgebiet garantiert und dem Lebenslauf des Studenten, der das Programm absolviert, einen hohen Mehrwert verleiht.

Titel: **Weiterbildender Masterstudiengang in Sporternährung für Besondere Bevölkerungsgruppen**

Modalität: **online**

Dauer: **12 Monate**

Akkreditierung: **60 ECTS**





Weiterbildender Masterstudiengang

Sporternährung für Besondere
Bevölkerungsgruppen

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Global University
- » Akkreditierung: 60 ECTS
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Weiterbildender Masterstudiengang

Sporternährung für Besondere Bevölkerungsgruppen

Von der NBA unterstützt

