

校级硕士
特殊人群的运动营养





校级硕士 特殊人群的运动营养

- » 模式:在线
- » 时间:12个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网络访问: www.techtitute.com/cn/pharmacy/professional-master-degree/master-sports-nutrition-special-populations

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

能力

14

04

课程管理

18

05

结构和内容

22

06

方法

30

07

学位

38

01 介绍

近年来, 营养学领域取得了进展, 这要归功于科学研究, 它深入研究了食物的特性以及为获得有利的健康结果而进行的充分摄入。在这种情况下, 药剂师需要相关的信息, 为运动员和准运动员的不良药物提供营养和药理建议。在这一路线上, TECH创建了一个方案, 提供关于补充剂, 根据病症的营养计划或受伤运动员的能量摄入的最先进知识。此外, 所有这些都有先进的多媒体内容, 学生可以从任何有互联网连接的电子设备上每天24小时舒适地访问。





“

这个校级硕士将引导你有效地更新你在特殊人群中的运动营养知识”

营养和制药越来越多地携手并进。纳入新的膳食补充剂和药理产品来解决各种病症，需要希望在该领域提供适当建议的专业人员具备先进的知识，并熟悉该领域的最新科学进展。

从这个意义上说，如果为运动员和具有特殊特征的人（如糖尿病患者、孕妇或素食者）提供护理，这种更新变得更加重要。为了满足这一需求，TECH创建了这一校级硕士，为药剂师提供最新的知识，并在特殊人群的运动营养方面提供最高的临床严谨性。

这是一个为期12个月的学术课程，学生将学习与运动有关的肌肉和代谢生理学，在赛季的不同时期对运动员的评估，以及对运动员和准运动员的营养计划。此外，所有这些都是通过每个主题的视频摘要，详细的视频，专门的读物和案例研究，由在运动营养领域具有丰富专业经验的教学团队准备。

此外，药剂师将能够随时访问所有这些信息，只要他/她想这样做通过移动设备，平板电脑或有互联网连接的电脑。这样，没有固定的上课时间，有最大的灵活性，你就能得到你所寻找的更新。

一个独特的机会，只有TECH提供，他在这个校级硕士中提供了最相关的信息和最创新的教学系统，这适应于那些正在寻找更新的专业人士，而不忽视他们的工作和/或个人环境。

这个**特殊人群的运动营养校级硕士**包含了市场上最完整和最新的课程。主要特点是：

- ◆ 由营养学和饮食学专家介绍的案例研究的发展
- ◆ 该书的内容图文并茂，示意性强，实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- ◆ 可以进行自我评估过程的实践，以推进学习
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 理论课，向专家提问，关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



兴奋剂问题的最新情况，由于在残疾人运动员中摄入致幻剂而导致的兴奋剂问题”

“

一个能让你了解当今准运动员所摄入的不同类型药物的最新资格”

更新你对素食运动员的生化评估和可能的营养缺乏的知识。

由于TECH在其所有大学课程中使用了再学习系统,它减少了漫长的学习时间。

该课程的教学人员包括来自该行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中,还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的培训,为真实情况进行培训。

该课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种方式,医生必须尝试解决整个学年出现的不同专业实践情况。你将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。



02 目标

这个大学课程的目的是为药剂师提供最先进和严格的运动营养知识。为此, TECH提供了一流的教材, 由优秀的营养学和饮食学专业的教学团队开发。由于这种组合, 学生们将成功地实现他们的复习培训目标, 并提高他们的营养咨询技能。





“

该课程将引导你专攻运动营养学，
并将最新的科学进展应用于糖尿
病患者或孕妇的饮食调整中”



总体目标

- ◆ 管理专业和非专业运动员的营养计划的高级知识, 以保证体育锻炼的健康表现
- ◆ 管理不同学科的专业运动员的营养计划的高级知识, 以实现最大的运动表现
- ◆ 管理团队项目中专业运动员的营养计划方面的高级知识, 以实现最大的运动表现
- ◆ 管理和巩固主动性和创业精神, 建立与体育活动和运动中的营养有关的项目
- ◆ 知道如何将不同的科学进展纳入自己的专业领域
- ◆ 有能力在多学科环境中工作
- ◆ 对专业领域的发展背景有高级的理解
- ◆ 检测与体育锻炼有关的营养改变的可能迹象的高级技能
- ◆ 通过教学过程管理必要的技能, 使他们能够继续在运动营养领域进行培训和学习, 包括通过以下方式通过与教师和专业人员建立联系, 以及以自主的方式, 使他们能够继续在运动营养领域进行培训和学习
- ◆ 专门研究肌肉组织的结构及其在运动中的意义
- ◆ 了解运动员在不同病理生理情况下的能量和营养需求
- ◆ 专门研究男女运动员的能量和营养需求 在不同年龄和性别的情况下
- ◆ 专门研究预防和治疗受伤运动员的饮食策略
- ◆ 专门研究儿童运动员的能量和营养需求
- ◆ 专门研究残奥会运动员的能量和营养需求。





具体目标

模块1.与运动有关的肌肉和新陈代谢生理学

- ◆ 对骨骼肌的结构有深入了解
- ◆ 深入了解骨骼肌的功能
- ◆ 深入了解发生在男女运动员身上的最重要的适应性
- ◆ 根据所进行的运动类型, 深入了解能量产生的机制
- ◆ 深入研究构成肌肉能量代谢的不同能量系统的整合

模块2.在赛季的不同时期对运动员进行评估

- ◆ 解释生物化学, 以检测营养不足或过度训练的状态
- ◆ 解读身体成分的不同方法, 以优化适合你所从事的运动的体重和脂肪百分比
- ◆ 在整个赛季中对运动员进行监测
- ◆ 根据他们的要求, 规划季节的各个时期

模块3.水上运动

- ◆ 深入了解主要水上运动的最重要特点
- ◆ 了解水上运动活动中所涉及的需求和要求
- ◆ 区分不同水上运动的营养需求

模块4.不利条件

- ◆ 区分由气候引起的主要性能限制
- ◆ 根据给定的情况, 制定一个适应性计划
- ◆ 深化因海拔而产生的生理适应性
- ◆ 根据气候制定正确的个人水化准则

模块5.素食主义

- ◆ 区分不同类型的素食运动员
- ◆ 要深入了解所犯的主要错误
- ◆ 应对男女运动员的严重营养缺乏问题
- ◆ 管理技能,使运动员掌握食物组合的最佳工具

模块6.I型糖尿病运动员

- ◆ 建立糖尿病在休息和运动时的生理和生化机制
- ◆ 深入了解糖尿病患者使用的不同胰岛素或药物的工作原理
- ◆ 评估糖尿病患者在日常生活和运动中的营养需求,以改善他们的健康
- ◆ 深化为不同学科的糖尿病运动员制定营养计划所需的知识,以改善他们的健康和表现
- ◆ 确立目前糖尿病患者的致病辅助工具的证据状况

模块7.伞兵运动员

- ◆ 深入了解不同类别的残疾人运动员之间的差异以及他们的生理代谢限制
- ◆ 确定不同副业运动员的营养需求,以便制定精确的营养计划
- ◆ 深化必要的知识,建立这些运动员的药物摄入和营养物质之间的相互作用,以避免赤字
- ◆ 了解准运动员在不同运动类别中的身体组成
- ◆ 应用当前关于营养性助推器的科学证据





模块8.按体重分类的体育项目

- ◆ 按体重类别确定运动内部的不同特点和需求
- ◆ 深入了解运动员备战比赛时的营养策略
- ◆ 通过营养方法优化身体成分的改善

模块9.不同阶段或特定人群

- ◆ 解释不同群体的运动员在营养方面应考虑的特殊生理特征
- ◆ 深入了解影响这些群体的营养方式的外部 and 内部因素

模块10.受伤期

- ◆ 确定伤害的不同阶段
- ◆ 帮助预防伤害的发生
- ◆ 改善损伤的预后
- ◆ 根据受伤期间出现的新的营养需求, 建立一个营养战略

03 能力

在通过特殊人群的运动营养校级硕士的评估后, 专业人员将获得必要的技能, 在最创新的教学方法基础上进行高质量和最新的实践。



“

在短短的12个月内,你将扩大你的技能,为那些来药房询问营养补充剂信息的运动员提供营养建议”



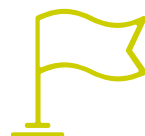
总体能力

- ◆ 将体育活动和运动中的营养新趋势应用于他们的病人特殊人群
- ◆ 根据成人病症应用新的营养趋势
- ◆ 调查您病人的营养问题

“

该课程将为您提供关于检测与运动有关的营养改变的可能迹象的重要信息”





具体能力

- ◆ 管理和巩固主动性和创业精神, 建立与体育活动和运动中的营养有关的项目
- ◆ 检测与体育锻炼有关的营养改变的可能迹象的高级技能
- ◆ 专门研究肌肉组织的结构及其在运动中的意义
- ◆ 了解运动员在不同病理生理情况下的能量和营养需求
- ◆ 专门研究儿童运动员的能量和营养需求
- ◆ 专门研究残奥会运动员的能量和营养需求

04 课程管理

攻读该校级硕士的专业人员将有机会获得以下待遇 一个由真正的营养和饮食学专家组成的优秀教学团队。它在这一领域的丰富经验为希望从这一领域的真正专家那里获得有关运动营养的最新信息的学生提供了保障。此外, 鉴于教学人员的人文素质, 他将能够解决他对课程内容的任何疑问。





“

运动营养方面最好的专业人士将
向您展示这一领域的最新进展及
其在特殊人群中的直接应用”

管理人员



Alonso Hernández, Javier 医生

- ◆ 职业足球俱乐部的营养师
- ◆ 负责Albacete Balompié的运动营养领域的工作
- ◆ 负责UCAM Murcia足球俱乐部的运动营养领域。
- ◆ 纽崔莱的科学顾问
- ◆ Impulso中心的营养顾问
- ◆ 讲师和研究生课程协调人
- ◆ UCAM的营养和食品安全博士
- ◆ 毕业于墨西哥国立自治大学人类营养与饮食学专业
- ◆ 墨西哥国立大学临床营养学硕士。

教师

Arcusa, Raúl 先生

- ◆ 职业足球俱乐部Club Deportivo Castellón的营养师
- ◆ 卡斯特利翁的几个半职业俱乐部的营养师
- ◆ 穆尔西亚天主教大学的研究员
- ◆ 大学本科和研究生课程的讲师
- ◆ 人类营养与饮食毕业学位
- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复硕士学位

Montoya Castaño, Johana 女士

- ◆ 运动营养学
- ◆ 哥伦比亚体育部的营养师
- ◆ 麦德林Bionutrition公司的科学顾问
- ◆ 在运动营养培训课程和大学研究中担任讲师
- ◆ 安提奥基亚大学的营养学家和营养师
- ◆ UCAM的体育活动和运动营养学硕士学位



MartínezNoguera, Javier 博士

- ◆ CIARD-UCAM的运动营养师
- ◆ 豪尔赫-莱多 (Jorge Lledó) 医疗诊所的运动营养师
- ◆ CIARD-UCAM的研究助理
- ◆ UCAM穆尔西亚足球俱乐部运动营养师
- ◆ 萨诺中心营养师
- ◆ UCAM穆尔西亚篮球俱乐部运动营养师
- ◆ 在穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学获得体育科学博士学位
- ◆ 圣安东尼奥天主教大学人类营养与和研究生穆尔西亚
- ◆ 穆尔西亚天主教大学的食物安全营养学硕士

Ramírez Manuera, Marta 女士

- ◆ 力量运动方面的运动营养师专家
- ◆ M10健康和健身中心的营养师
- ◆ Mario Ortiz Nutrition的营养师
- ◆ 运动营养课程和研讨会的培训师
- ◆ 在有关运动营养的会议和研讨会上发言
- ◆ 墨西哥国立大学人类营养与饮食学专业毕业生
- ◆ UCAM的体育活动和运动营养学硕士学位

05 结构和内容

这个校级硕士的教学大纲是这样安排的:专业药剂师将在短短12个月内获得关于运动营养的最新和相关信息。此外,它还将通过创新的多媒体内容,引导你动态地深入研究与运动有关的肌肉和代谢生理学,生力军,食物补充以及素食者,糖尿病患者或怀孕运动员的食物调整。为了做到这一点,你可以通过任何有互联网连接的电子设备,每天24小时可用的教学材料。





“

从理论和实践的角度了解怀孕运动员的运动营养,他们需要适应自身状况的饮食”

模块1.与运动有关的肌肉和新陈代谢生理学

- 1.1. 与运动有关的心血管适应性
 - 1.1.1. 增加卒中量
 - 1.1.2. 心率下降
- 1.2. 与运动有关的呼吸适应性
 - 1.2.1. 通气量的变化
 - 1.2.2. 耗氧量的变化
- 1.3. 与运动有关的荷尔蒙适应性
 - 1.3.1. 皮质醇
 - 1.3.2. 睾酮
- 1.4. 肌肉结构和肌肉纤维类型
 - 1.4.1. 肌肉纤维
 - 1.4.2. 肌肉纤维类型I
 - 1.4.3. II型肌纤维
- 1.5. 乳酸阈值的概念
- 1.6. ATP和磷原代谢
 - 1.6.1. 运动中ATP再合成的代谢途径
 - 1.6.2. 磷酸盐代谢
- 1.7. 碳水化合物代谢
 - 1.7.1. 运动中碳水化合物的调动
 - 1.7.2. 糖酵解的类型
- 1.8. 脂质代谢
 - 1.8.1. 脂肪分解
 - 1.8.2. 运动中的脂肪氧化
 - 1.8.3. 酮体
- 1.9. 蛋白质代谢
 - 1.9.1. 铵的代谢
 - 1.9.2. 氨基酸氧化
- 1.10. 肌肉纤维的混合生物能量学
 - 1.10.1. 能量来源及其与运动的关系
 - 1.10.2. 决定运动中使用一种或其他能量来源的因素

模块2.在赛季的不同时期对运动员进行评估

- 2.1. 生化评估
 - 2.1.1. 血型图
 - 2.1.2. 过度训练的标志
- 2.2. 人体测量学评估
 - 2.2.1. 身体成分
 - 2.2.2. ISAK简介
- 2.3. 季前赛
 - 2.3.1. 工作量大
 - 2.3.2. 确保热量和蛋白质的摄入
- 2.4. 竞争激烈的季节
 - 2.4.1. 运动表现
 - 2.4.2. 比赛之间的恢复
- 2.5. 过渡期
 - 2.5.1. 节假日期间
 - 2.5.2. 身体成分的变化
- 2.6. 旅行
 - 2.6.1. 赛季期间的比赛
 - 2.6.2. 淡季比赛(世界杯,欧洲杯和奥运会)
- 2.7. 运动员监测
 - 2.7.1. 运动员基线状态
 - 2.7.2. 赛季期间的比赛
- 2.8. 出汗率计算
 - 2.8.1. 水的损失
 - 2.8.2. 计算协议
- 2.9. 多学科的工作
 - 2.9.1. 营养师在运动员环境中的作用
 - 2.9.2. 与其他地区的沟通
- 2.10. 兴奋剂
 - 2.10.1. 世界反兴奋剂机构名单
 - 2.10.2. 反兴奋剂检查



模块3.水上运动

- 3.1. 水上运动的历史
 - 3.1.1. 奥运会和重大赛事
 - 3.1.2. 今天的水上运动
- 3.2. 性能限制
 - 3.2.1. 水中的水上运动(游泳,水球等)
 - 3.2.2. 在水上运动方面(冲浪,帆船,独木舟等)
- 3.3. 水上运动的基本特点
 - 3.3.1. 水上运动(游泳,水球等)
 - 3.3.2. 水上运动(冲浪,帆船,独木舟等)
- 3.4. 水上运动的生理学
 - 3.4.1. 能量代谢
 - 3.4.2. 运动员生物型
- 3.5. 培训
 - 3.5.1. 强度
 - 3.5.2. 抵抗力
- 3.6. 身体成分
 - 3.6.1. 游泳
 - 3.6.2. 水球
- 3.7. 赛前
 - 3.7.1. 3小时前
 - 3.7.2. 1小时前
- 3.8. 赛前
 - 3.8.1. 碳水化合物
 - 3.8.2. 补水
- 3.9. 赛后
 - 3.9.1. 补水
 - 3.9.2. 蛋白质
- 3.10. 促效剂
 - 3.10.1. 肌酸
 - 3.10.2. 咖啡因

模块4.不利条件

- 4.1. 极端条件下的运动历史
 - 4.1.1. 历史上的冬季竞赛
 - 4.1.2. 当今热门环境下的竞争
- 4.2. 炎热气候下的性能限制
 - 4.2.1. 脱水
 - 4.2.2. 疲劳
- 4.3. 炎热天气下的基本特征
 - 4.3.1. 高温和潮湿
 - 4.3.2. 适应性训练
- 4.4. 炎热天气下的营养和水化
 - 4.4.1. 水化和电解质
 - 4.4.2. 碳水化合物
- 4.5. 寒冷气候下的性能限制
 - 4.5.1. 疲劳
 - 4.5.2. 过多的衣服
- 4.6. 寒冷天气的基本特征
 - 4.6.1. 极端寒冷
 - 4.6.2. 最大VO₂值降低
- 4.7. 寒冷气候下的营养和水化
 - 4.7.1. 补水
 - 4.7.2. 碳水化合物

模块5.素食主义

- 5.1. 体育史上的素食主义
 - 5.1.1. 体育运动中素食主义的开端
 - 5.1.2. 今天的素食运动员
- 5.2. 不同类型的素食(改变素食一词)
 - 5.2.1. 纯素食运动者
 - 5.2.2. 素食运动者
- 5.3. 素食运动员的常见错误
 - 5.3.1. 能量平衡
 - 5.3.2. 蛋白质摄入量

- 5.4. 维生素B12
 - 5.4.1. 补充B12
 - 5.4.2. 螺旋藻的生物利用度
- 5.5. 纯素食/素食饮食中的蛋白质来源
 - 5.5.1. 蛋白质质量
 - 5.5.2. 环境的可持续性
- 5.6. 素食者的其他关键营养物质
 - 5.6.1. ALA向EPA/DHA的转化
 - 5.6.2. 铁,钙,维生素D和锌
- 5.7. 生物化学评估/营养素缺乏症
 - 5.7.1. 贫血
 - 5.7.2. 肌肉疏松症
- 5.8. 素食者与杂食者的饮食对比
 - 5.8.1. 进化的喂养
 - 5.8.2. 目前的饮食
- 5.9. 促效剂
 - 5.9.1. 肌酸
 - 5.9.2. 蔬菜蛋白
- 5.10. 减少营养吸收的因素
 - 5.10.1. 高纤维摄入
 - 5.10.2. 草酸盐

模块6.I型糖尿病运动员

- 6.1. 了解糖尿病及其病理
 - 6.1.1. 糖尿病的发病率
 - 6.1.2. 糖尿病的病理生理学
 - 6.1.3. 糖尿病的后果
- 6.2. 糖尿病患者的运动生理学
 - 6.2.1. 最大,次大运动量和运动中的肌肉代谢
 - 6.2.2. 糖尿病患者运动时的代谢差异
- 6.3. I型糖尿病患者的运动
 - 6.3.1. 低血糖症,高血糖症和营养管理的调整
 - 6.3.2. 运动的时间和碳水化合物的摄入

- 6.4. II型糖尿病患者的运动血糖控制
 - 6.4.1. II型糖尿病患者进行体育活动的风险
 - 6.4.2. 运动对2型糖尿病患者的益处
- 6.5. 儿童和青少年糖尿病患者的运动情况
 - 6.5.1. 运动的代谢效应
 - 6.5.2. 运动期间的注意事项
- 6.6. 胰岛素治疗和运动
 - 6.6.1. 胰岛素输液泵
 - 6.6.2. 胰岛素的类型
- 6.7. I型糖尿病患者在运动和锻炼期间的营养策略
 - 6.7.1. 从理论到实践
 - 6.7.2. 体育锻炼前,中和后的碳水化合物摄入量
 - 6.7.3. 体育锻炼前,中,后的水合作用
- 6.8. 耐力运动中的营养计划
 - 6.8.1. 马拉松
 - 6.8.2. 骑自行车
- 6.9. 团队运动中的营养计划
 - 6.9.1. 足球
 - 6.9.2. 橄榄球
- 6.10. 运动补充剂和糖尿病
 - 6.10.1. 对糖尿病运动员有潜在益处的保健品
- 7.4. 根据病理或异常情况,不同类别的准运动员的营养问题
 - 7.4.1. 脊髓损伤
 - 7.4.2. 脑瘫和获得性脑损伤
 - 7.4.3. 被截肢者
 - 7.4.4. 视力和听力障碍
 - 7.4.5. 智力障碍
- 7.5. 脊髓损伤和脑瘫及获得性脑损伤的辅助运动运动员的营养计划
 - 7.5.1. 营养需求(宏观和微量营养素)
 - 7.5.2. 运动中的出汗和液体补充
- 7.6. 运动型截肢者的营养计划
 - 7.6.1. 能源需求
 - 7.6.2. 宏观营养素
 - 7.6.3. 体温调节和水化
 - 7.6.4. 与假体有关的营养问题
- 7.7. 有视听障碍和智力缺陷的准体育运动员的营养计划和问题
 - 7.7.1. 有视力障碍的运动营养问题。色素性视网膜炎,糖尿病性视网膜病变,白化病,斯塔加德病和听力病变
 - 7.7.2. 智力障碍的运动营养问题。唐氏综合症,自闭症,阿斯伯格症和苯丙酮尿症
- 7.8. 竞技体育运动员的身体组成
 - 7.8.1. 测量技术
 - 7.8.2. 影响不同测量方法的可靠性的因素
- 7.9. 药理学和营养物质的相互作用
 - 7.9.1. 竞技体育运动员摄入的不同类型的药物
 - 7.9.2. 准运动员的微量营养素缺乏症
- 7.10. 促效剂
 - 7.10.1. 对准运动员有潜在益处的保健品
 - 7.10.2. 摄入健力宝导致的负面健康后果和污染及兴奋剂问题

模块7. 乒乓运动员

- 7.1. 准运动员的分类和类别
 - 7.1.1. 什么是准运动员?
 - 7.1.2. 准运动员是如何分类的?
- 7.2. 准运动员的运动科学
 - 7.2.1. 新陈代谢和生理学
 - 7.2.2. 生物力学
 - 7.2.3. 心理学家
- 7.3. 残疾人运动者的能量需求和水合作用
 - 7.3.1. 训练的最佳能量需求
 - 7.3.2. 训练和比赛之前,期间和之后的水合计划

模块8.按体重分类的体育项目

- 8.1. 按体重分类的主要体育项目的特点
 - 8.1.1. 规则
 - 8.1.2. 类别
- 8.2. 本季的节目安排
 - 8.2.1. 比赛
 - 8.2.2. 大循环
- 8.3. 身体成分
 - 8.3.1. 搏击运动
 - 8.3.2. 举重
- 8.4. 肌肉量增加的阶段
 - 8.4.1. 身体脂肪百分
 - 8.4.2. 编程
- 8.5. 定义的阶段
 - 8.5.1. 碳水化合物
 - 8.5.2. 蛋白质
- 8.6. 赛前
 - 8.6.1. 窥视弱点
 - 8.6.2. 称重前
- 8.7. 赛前
 - 8.7.1. 实际应用
 - 8.7.2. 时间
- 8.8. 赛后
 - 8.8.1. 补水
 - 8.8.2. 蛋白质
- 8.9. 促效剂
 - 8.9.1. 肌酸
 - 8.9.2. 乳清蛋白



模块9.不同阶段或特定人群

- 9.1. 女运动员的营养
 - 9.1.1. 限制性因素
 - 9.1.2. 要求
- 9.2. 月经周期
 - 9.2.1. 黄体期
 - 9.2.2. 卵泡期
- 9.3. 三合会
 - 9.3.1. 闭经
 - 9.3.2. 骨质疏松症
- 9.4. 怀孕女运动员的营养
 - 9.4.1. 能源需求
 - 9.4.2. 微量营养素
- 9.5. 体育锻炼对儿童运动员的影响
 - 9.5.1. 力量训练
 - 9.5.2. 耐力训练
- 9.6. 儿童运动员的营养教育
 - 9.6.1. 糖
 - 9.6.2. TCA
- 9.7. 儿童运动员的营养需求
 - 9.7.1. 碳水化合物
 - 9.7.2. 蛋白质
- 9.8. 与老龄化相关的变化
 - 9.8.1. 身体脂肪百分
 - 9.8.2. 肌肉质量
- 9.9. 高龄运动员的主要问题
 - 9.9.1. 关节
 - 9.9.2. 心血管健康
- 9.10. 高龄运动员的有趣补充
 - 9.10.1. 乳清蛋白
 - 9.10.2. 肌酸

模块10.受伤期

- 10.1. 简介
- 10.2. 预防运动员的伤害
 - 10.2.1. 运动中的相对能量供应
 - 10.2.2. 口腔健康和伤害的影响
 - 10.2.3. 疲劳,营养和伤害
 - 10.2.4. 睡眠,营养和伤害
- 10.3. 损伤的各个阶段
 - 10.3.1. 固定化阶段炎症和在此阶段发生的变化
 - 10.3.2. 返回到活动阶段
- 10.4. 受伤期间的能量摄入
- 10.5. 受伤期间的宏观营养素摄入量
 - 10.5.1. 碳水化合物的摄入
 - 10.5.2. 脂肪摄入量
 - 10.5.3. 蛋白质摄入量
- 10.6. 受伤期间特别关注的微量营养素的摄入量
- 10.7. 在受伤期间有证据的运动补充剂
 - 10.7.1. 肌酸
 - 10.7.2. 欧米茄3
 - 10.7.3. 其他
- 10.8. 肌腱和韧带损伤
 - 10.8.1. 肌腱和韧带损伤介绍。肌腱结构
 - 10.8.2. 胶原蛋白,明胶和维生素C,它们能帮助吗?
 - 10.8.3. 参与胶原蛋白合成的其他营养物质
- 10.9. 回到竞争中去
 - 10.9.1. 恢复比赛时的营养考虑
- 10.10. 伤害文献中有趣的案例研究

06 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的：**再学习**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用，并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



“

发现再学习, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。随着时间的推移, 药剂师学习得更好, 更快, 更持久。

和TECH, 你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvás博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业药剂医学实践中实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的药剂师不仅实现了对概念的吸收, 而且还, 通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习扎根于实践技能, 使学生能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



再学习方法

TECH有效地将案例研究方法 与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究:再学习。



药剂师将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。

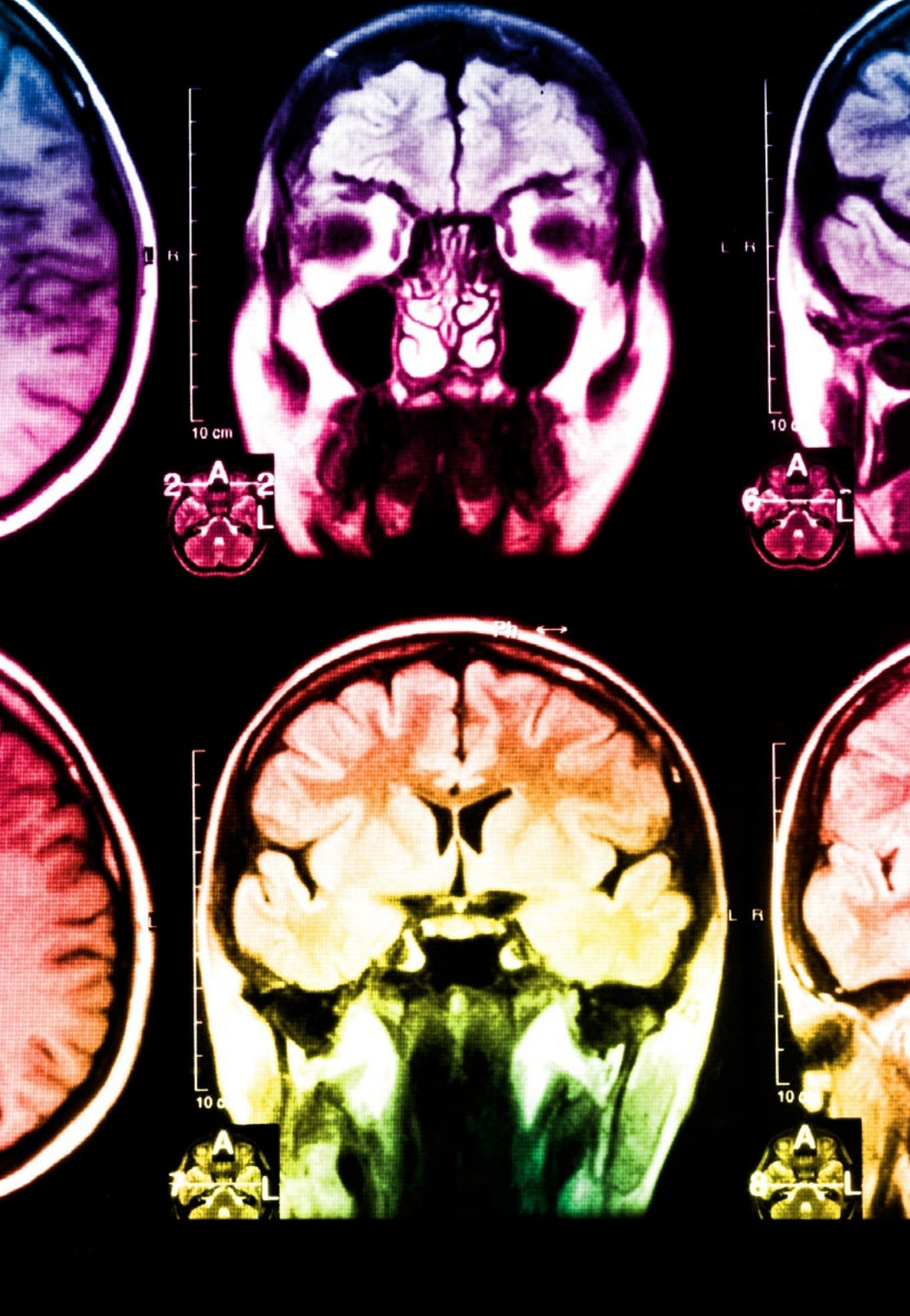
处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,再学习方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

通过这种方法,我们已经培训了超过115000名药剂师,取得了空前的成功,在所有的临床专科手术中都是如此。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

再学习将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的药剂专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



录像技术和程序

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展,以及当前药品护理程序的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严格的方式进行解释和详细说明,以利于同化和理解。最重要的是,你可以想看几次就看几次。



互动式总结

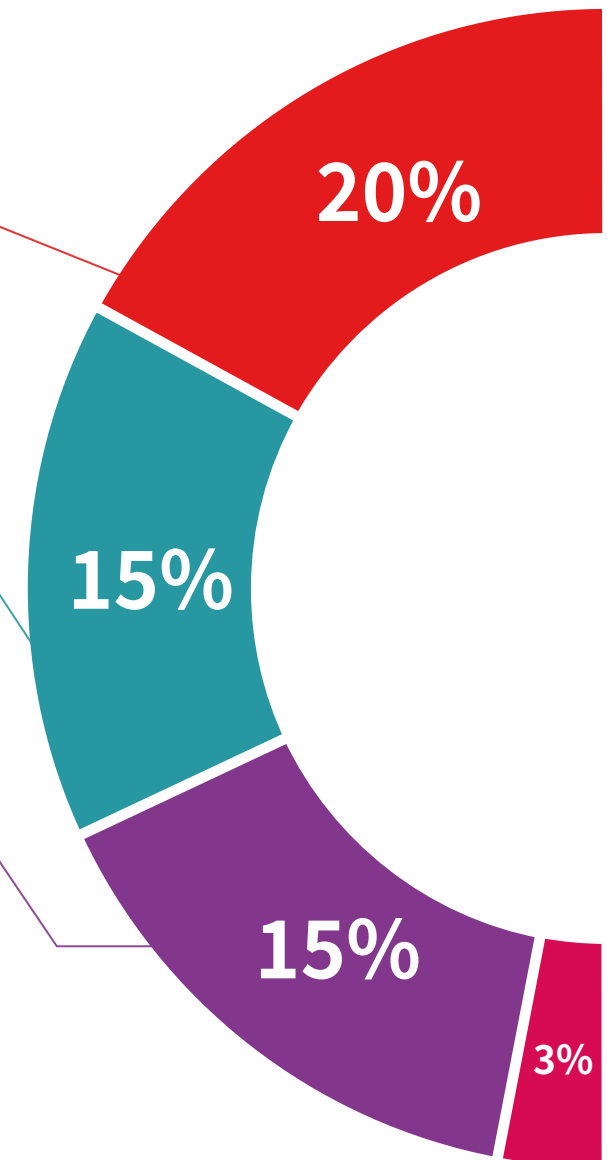
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

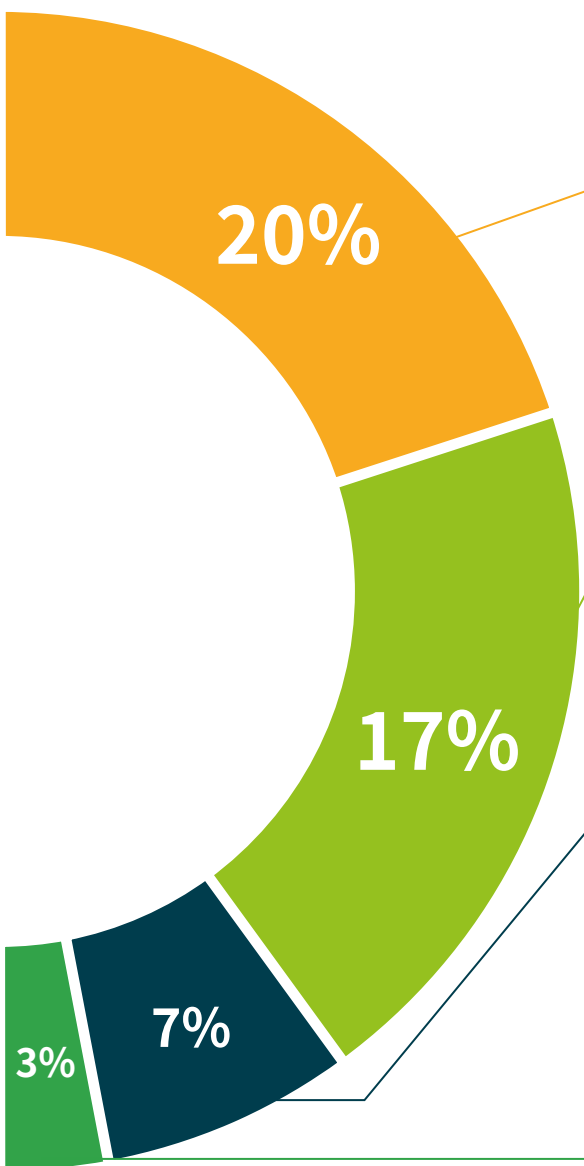
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



测试和循环测试

在整个课程中, 通过评估和自我评估活动和练习, 定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式, 学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的作用:向专家学习可以加强知识和记忆, 并为未来的困难决策建立信心。



快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在在学习上取得进步的方法。



07 学位

特殊人群的运动营养校级硕士课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的校级硕士学位证书。



“

顺利完成该课程并获得校级硕士, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个特殊人群的运动营养校级硕士包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到TECH科技大学颁发的相应的校级硕士学位。

学位由TECH科技大学颁发, 证明在校级硕士学位中所获得的资质, 并满足工作交流, 竞争性考试和职业评估委员会的要求。

学位: 特殊人群的运动营养校级硕士

官方学时: 1,500小时



健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

校级硕士
特殊人群的运动营养

- » 模式:在线
- » 时间:12个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

校级硕士 特殊人群的运动营养

