

Weiterbildender Masterstudiengang Umfassende Sporternährung

Von der NBA unterstützt





Weiterbildender Masterstudiengang Umfassende Sporternährung

- » Modalität: online
- » Dauer: 2 Jahre
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/pharmazie/weiterbildender-masterstudiengang/weiterbildender-masterstudiengang-umfassende-sporternahrung

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 22

06

Methodik

Seite 32

07

Qualifizierung

Seite 40

01

Präsentation

Die heutige Gesellschaft ist zunehmend von der Notwendigkeit körperlicher Betätigung zur Verbesserung der Gesundheit überzeugt, weshalb viele bereits Sport in ihren Tagesablauf integriert haben. Der beste Weg zu einem gesunden Lebensstil ist jedoch, Bewegung mit einer ausgewogenen, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Ernährung zu kombinieren. Hier kommen die Pharmazeuten ins Spiel, denn viele Bürger wenden sich für eine professionelle und persönliche Beratung an sie. Dieses Programm von TECH wurde mit Blick auf die zunehmende Zahl von Sporternährungsberatungen entwickelt, die die Nachfrage nach qualitativ hochwertigen, vollständig aktualisierten Programmen, die sie mit ihrer Arbeit kombinieren können, erhöht haben.



“

Die fortgeschrittene Spezialisierung auf Sporternährung wird den Pharmazeuten die Möglichkeit geben, den Anwendern die am besten geeignete Ernährungsberatung für ihren Zustand und die ausgeübte Sportart anzubieten"

Pharmazeuten werden während ihres Arbeitstages ständig zu verschiedenen Themen konsultiert, denn die Bürger finden bei ihnen eine persönliche, professionelle und effektive Beratung, die ihnen hilft, ihre Gesundheit zu verbessern. Außerdem haben sich in den letzten Jahren immer mehr Menschen dazu entschlossen, körperliche Betätigung in ihren Tagesablauf einzubauen, was vor allem auf den aufkommenden Körper- und Schönheitskult zurückzuführen ist. Dies hat dazu geführt, dass immer mehr Pharmazeuten sich auch in diesem Bereich beraten lassen, denn Sport und Ernährung gehen Hand in Hand, müssen aber auf eine Art und Weise durchgeführt werden, die dem Zustand des Einzelnen angemessen ist. Aus diesem Grund suchen die Fachleute in diesem Sektor nach qualitativ hochwertigen Fortbildungsprogrammen, in denen sie die wichtigsten Informationen finden, um ihre Kenntnisse zu verbessern und vor allem, um sich selbst zu spezialisieren, damit sie die Betreuung bieten können, die die Sportler verlangen.

TECH hat unter Berücksichtigung des Bedarfs an akademischen Ressourcen für Pharmazeuten diesen weiterbildenden Masterstudiengang geschaffen, in dem sie alle notwendigen Materialien finden werden, um ihre Kenntnisse in einem immer stärker nachgefragten Bereich zu erweitern, der von grundlegender Bedeutung ist, um eine Ernährungsberatung anzubieten, die besser an die Bedingungen jedes Anwenders und die von ihm ausgeübte Tätigkeit angepasst ist. So kann eine angemessene Ernährung dazu beitragen, den Energieverbrauch wiederherzustellen. Aus diesem Grund muss die Ernährung von einem Spezialisten überwacht werden.

Der Lehrplan dieses Programms bietet einen Überblick über die Sporternährung und konzentriert sich dabei auf die wichtigsten und innovativsten Aspekte: unsichtbares Training oder angemessene Ernährung für Sportler sowie Ernährung vor, während und nach dem Training. Es enthält auch Informationen über Fachleute mit unterschiedlichen persönlichen Situationen und aus verschiedenen Sportarten, wobei in jedem Fall die besten Ernährungsempfehlungen angegeben werden, mit dem Ziel, dem Pharmazeuten ein vollständiges Wissen zu vermitteln, das es ihm ermöglicht, sich bei der Entwicklung seiner täglichen Praxis auf jeden Anwender einzustellen.

Kurzum, dieses Programm ist für alle Pharmazeuten unverzichtbar, die ihre Fortbildung in diesem Bereich auf einfache Weise erweitern möchten, da es ihnen eine Vielzahl von Lehrmitteln zur Verfügung stellt, mit denen sie ihr Wissen festigen und vor allem in einem Bereich, der in ihrer täglichen Praxis einen Unterschied machen wird, gründlich und umfassend lernen können. Und diese höhere Spezialisierung wird durch ein intensives Programm erreicht, das in einem vollständig digitalen Format gelehrt wird, was den Studenten hilft, ihre Studienzeit und den Rest ihrer täglichen Verpflichtungen besser zu organisieren und einen möglichen Wechsel zu einem akademischen Zentrum zu vermeiden. Auf diese Weise kann der Student selbst bestimmen, wo und wann er lernen möchte.

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

- ◆ Neueste Technologie in der Online-Lehrsoftware
- ◆ Intensiv visuelles Lehrsystem, unterstützt durch grafische und schematische Inhalte, die leicht zu erfassen und zu verstehen sind
- ◆ Entwicklung von Fallstudien, die von aktiven Experten vorgestellt werden
- ◆ Hochmoderne interaktive Videosysteme
- ◆ Durch Telepraxis unterstützter Unterricht
- ◆ Ständige Aktualisierung und Recycling-Systeme
- ◆ Selbstgesteuertes Lernen: Vollständige Kompatibilität mit anderen Berufen
- ◆ Praktische Übungen zur Selbstbeurteilung und Überprüfung des Gelernten
- ◆ Hilfsgruppen und Bildungssynergien: Fragen an den Experten, Diskussions- und Wissensforen
- ◆ Kommunikation mit der Lehrkraft und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss
- ◆ Ständig verfügbare Dokumentationsbanken



Ernährungsberatung ist im Bereich des Sports unerlässlich, da die richtige Ernährung zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen kann"

“ *Pharmazeuten mit einer umfassenden Fortbildung auf dem Gebiet der Sporternährung werden besser in der Lage sein, eine individuellere Beratung anzubieten*”

Unser Lehrkörper setzt sich aus berufstätigen Fachleuten zusammen. Auf diese Weise kann TECH das vorgeschlagene Ziel der Bildungsaktualisierung erreichen. Ein multidisziplinäres Team von erfahrenen Fachleuten aus verschiedenen Bereichen, die das theoretische Wissen auf effiziente Art und Weise vermitteln, aber vor allem das praktische Wissen aus ihrer eigenen Erfahrung in den Dienst der Studenten stellen werden.

Diese Beherrschung des Themas wird durch die Wirksamkeit der methodischen Gestaltung dieses weiterbildenden Masterstudiengangs ergänzt. So wurde es von einem multidisziplinären Team von *E-Learning*-Experten entwickelt und integriert die neuesten Fortschritte in der Bildungstechnologie, die es ermöglichen, mit einer Reihe komfortabler und vielseitiger Multimedia-Tools zu lernen, die den Studenten die nötige Handlungsfähigkeit in ihrer Spezialisierung geben.

Das Programm basiert auf problemorientiertem Lernen, ein Ansatz, der Lernen als einen eminent praktischen Prozess begreift. Um dies aus der Ferne zu erreichen, verwendet TECH die Telepraxis. Mit Hilfe eines innovativen interaktiven Videosystems und dem *Learning from an Expert* können sich die Studenten das Wissen so aneignen, als ob sie das Szenario, das sie gerade lernen, selbst erleben würden. Ein Konzept, das es ihnen ermöglichen wird, das Lernen auf eine realistischere und dauerhafte Weise zu integrieren und zu festigen.

Mit der Einschreibung zu diesem weiterbildenden Masterstudiengang erhalten Sie Zugang zu einer Vielzahl von didaktischen Ressourcen, die für Ihr Lernen unerlässlich sind.

Studieren Sie mit der innovativsten Lehrmethodik die es derzeit gibt.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses weiterbildenden Masterstudiengangs von TECH ist es, Pharmazeuten mit den wichtigsten Informationen über Sporternährung zu versorgen, die für ihre berufliche Entwicklung wichtig sind. Am Ende dieses Programms wird der Student also besser in der Lage sein, sich ganz individuell um die Kunden zu kümmern, die auf der Suche nach einer professionellen Beratung in die Apotheke kommen, die ihnen dabei hilft, eine angemessene Diät einzuhalten, die ihren körperlichen Voraussetzungen und Ernährungsbedürfnissen entspricht.



“

*Erreichen Sie Ihre akademischen Ziele
im Bereich Sporternährung und werden
Sie effektiver in Ihrer täglichen Praxis"*



Allgemeine Ziele

- ◆ Aktualisierung der Kenntnisse der Fachkräfte über neue Trends in der menschlichen Ernährung
- ◆ Förderung von Arbeitsstrategien auf der Grundlage praktischer Kenntnisse über die neuen Ernährungstrends und ihre Anwendung auf Sportlerinnen und Sportler
- ◆ Fördern des Erwerbs von technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten durch ein leistungsfähiges audiovisuelles System und die Möglichkeit der Weiterentwicklung durch Online-Simulationsworkshops und/oder spezifische Schulungen
- ◆ Förderung der beruflichen Stimulation durch kontinuierliche Bildungstechnologien und Forschung
- ◆ Vorbereitung auf die Forschung an Patienten mit Ernährungsproblemen
- ◆ Beherrschen fortgeschrittener Kenntnisse über die Ernährungsplanung bei professionellen und nicht-professionellen Sportlern für die gesunde Ausübung von Sport
- ◆ Verwaltung fortgeschrittener Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in verschiedenen Disziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- ◆ Verwaltung fortgeschrittener Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in Mannschaftsdisziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- ◆ Verwaltung und Konsolidierung der Initiative und des Unternehmergeistes zur Durchführung von Projekten im Zusammenhang mit der Ernährung bei körperlicher Betätigung und Sport





- ◆ Wissen, wie man die verschiedenen wissenschaftlichen Fortschritte in das eigene Berufsfeld einbeziehen kann
- ◆ Fähigkeit zur Arbeit in einem multidisziplinären Umfeld
- ◆ Fortgeschrittenes Verständnis des Kontextes, in dem sich ihr Fachgebiet abspielt
- ◆ Fortgeschrittene Fähigkeiten zur Erkennung möglicher Anzeichen von Ernährungsstörungen im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung beherrschen
- ◆ Beherrschung der erforderlichen Fähigkeiten im Rahmen des Lehr- und Lernprozesses, um sich im Bereich der Sporternährung weiterzubilden und zu lernen, sowohl durch Kontakte mit Lehrern und Fachleuten des Programms als auch unabhängig davon
- ◆ Spezialisierung auf die Struktur des Muskelgewebes und ihre Bedeutung für den Sport
- ◆ Verständnis des Energie- und Nährstoffbedarfs von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sportlern in verschiedenen alters- und geschlechtsspezifischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf Ernährungsstrategien zur Vorbeugung und Behandlung von verletzten Sportlern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sport treibenden Kindern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von paralympischen Sportlern



Spezifische Ziele

- ◆ Analyse der verschiedenen Methoden zur Beurteilung des Ernährungszustands
- ◆ Interpretieren und Integrieren anthropometrischer, klinischer, biochemischer, hämatologischer, immunologischer und pharmakologischer Daten in die ernährungswissenschaftliche Bewertung des Patienten und in seine diätetische Behandlung
- ◆ Frühzeitige Erkennung und Bewertung von quantitativen und qualitativen Abweichungen vom Ernährungsgleichgewicht aufgrund von Über- oder Unterversorgung
- ◆ Beschreiben der Zusammensetzung und der Verwendung von neuartigen Lebensmitteln
- ◆ Erklären der verschiedenen Techniken und Produkte der grundlegenden und erweiterten Ernährungsunterstützung im Zusammenhang mit der Sporternährung
- ◆ Definieren der korrekten Verwendung von ergogenen Hilfsmitteln
- ◆ Erklären der aktuellen Anti-Doping-Regeln
- ◆ Erkennen von psychischen Störungen im Zusammenhang mit Sport und Ernährung
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Struktur der Skelettmuskulatur
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Funktionsweise der Skelettmuskulatur
- ◆ Vertiefung der wichtigsten Anpassungen, die bei Sportlern auftreten
- ◆ Vertiefung der Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung
- ◆ Vertiefung der Integration der verschiedenen Energiesysteme, aus denen der Energiestoffwechsel der Muskeln besteht
- ◆ Auswertung der Biochemie zur Feststellung von Ernährungsdefiziten oder Übertraining
- ◆ Interpretation der verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, um das Gewicht und den Fettanteil entsprechend der ausgeübten Sportart zu optimieren
- ◆ Überwachung des Athleten während der gesamten Saison
- ◆ Planung der Saisonzeiträume nach seinen Anforderungen
- ◆ Vertiefung in die wichtigsten Merkmale der wichtigsten Wassersportarten
- ◆ Verständnis für die Anforderungen und Bedürfnisse der sportlichen Betätigung im Wasser
- ◆ Unterscheidung der Ernährungsbedürfnisse bei verschiedenen Wassersportarten
- ◆ Differenzierung der wichtigsten klimabedingten Leistungseinschränkungen
- ◆ Entwicklung eines Akklimatisierungsplans entsprechend der jeweiligen Situation
- ◆ Vertiefung der physiologischen Anpassungen an die Höhe
- ◆ Festlegung von Richtlinien für die richtige individuelle Flüssigkeitszufuhr je nach Klima
- ◆ Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von vegetarischen Sportlern
- ◆ Ein tiefgreifendes Verständnis für die wichtigsten Fehler zu erlangen
- ◆ Behebung der erheblichen Ernährungsmängel bei Sportlern und Sportlerinnen
- ◆ Vermittlung von Kenntnissen, um den Athleten mit den besten Instrumenten zur Kombination von Lebensmitteln auszustatten
- ◆ Ermittlung der physiologischen und biochemischen Mechanismen von Diabetes im Ruhezustand und unter Belastung
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Wirkungsweise der verschiedenen Insuline oder Medikamente, die von Diabetikern verwendet werden
- ◆ Bewertung der Ernährungsbedürfnisse von Menschen mit Diabetes in ihrem täglichen Leben und Bewegung zur Verbesserung ihrer Gesundheit

- ◆ Vertiefung der Kenntnisse, die notwendig sind, um die Ernährung von Sportlern verschiedener Disziplinen mit Diabetes zu planen, um deren Gesundheit und Leistung zu verbessern
 - ◆ Ermittlung des aktuellen Stands der Erkenntnisse über ergogene Hilfsmittel bei Diabetikern
 - ◆ Vertiefung der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien von Para-Sportlern und ihren physiologisch-metabolischen Grenzen
 - ◆ Bestimmung der Ernährungsbedürfnisse der verschiedenen Para-Sportler, um einen präzisen Ernährungsplan zu erstellen
 - ◆ Vertiefung der Kenntnisse, die notwendig sind, um Wechselwirkungen zwischen der Einnahme von Medikamenten bei diesen Sportlern und Nährstoffen festzustellen, um Defizite zu vermeiden
 - ◆ Verständnis der Körperzusammensetzung von Para-Sportlern in verschiedenen Sportkategorien
 - ◆ Anwendung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse über ernährungsphysiologische Hilfsmittel
 - ◆ Bestimmung der unterschiedlichen Merkmale und Bedürfnisse innerhalb der Sportarten nach Gewichtsklassen
 - ◆ Vertieftes Verständnis der Ernährungsstrategien bei der Wettkampfvorbereitung von Sportlern
 - ◆ Optimierung der Verbesserung der Körperzusammensetzung durch einen ernährungswissenschaftlichen Ansatz
- ◆ Erklärung der besonderen physiologischen Merkmale, die beim Ernährungskonzept für verschiedene Gruppen zu berücksichtigen sind
 - ◆ Vertieftes Verständnis der externen und internen Faktoren die den Ernährungsansatz für diese Gruppen beeinflussen
 - ◆ Bestimmung der verschiedenen Phasen der Verletzung
 - ◆ Unterstützung bei der Verletzungsprävention
 - ◆ Verbesserung der Verletzungsprognose
 - ◆ Erstellung einer Ernährungsstrategie entsprechend den neuen Ernährungsbedürfnissen die während der Verletzungszeit auftreten



*Ein hochmodernes
Programm für Fachleute, die
Spitzenleistungen anstreben"*

03

Kompetenzen

Dieser Weiterbildende Masterstudiengang in Umfassender Sporternährung wird es Pharmazeuten ermöglichen, ihre Spezialisierung und Kompetenzen in einem Bereich zu verbessern, der heute von großer Bedeutung ist. Auf diese Weise werden sie in der Lage sein, die vielen Verbraucher zu beraten, die körperliche Bewegung zu einem wesentlichen Bestandteil ihrer täglichen Routine gemacht haben und die sich an Pharmazeuten wenden, um Ernährungsberatung von Fachleuten auf diesem Gebiet zu erhalten. Zweifellos ein Programm, das einen Unterschied in der Fortbildung der Studenten machen wird.



“

Vertiefen Sie Ihr Studium der Sporternährung und verschreiben Sie Diäten, die auf die körperlichen Voraussetzungen des jeweiligen Anwenders abgestimmt sind"



Allgemeine Kompetenzen

- ◆ Anwenden neuer Trends in der Ernährung bei körperlicher Aktivität und Sport auf ihre Patienten
- ◆ Anwenden neuer Ernährungstrends in Abhängigkeit von der Eigenschaften der Erwachsenen
- ◆ Untersuchen der Ernährungsprobleme ihrer Patienten

“

Entwickeln Sie die notwendigen Fähigkeiten, um in der Ernährungsberatung zu glänzen“





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Beurteilen des Ernährungszustands eines Sportlers
- ◆ Anwenden der jeweils am besten geeigneten Behandlungen und Diäten auf die Ernährungsprobleme der Benutzer
- ◆ Kenntnis der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Bestimmung ihrer Verwendungszwecke und Aufnahme in den Speiseplan
- ◆ Kenntnis der Anti-Doping-Regeln
- ◆ Hilfe suchen für Patienten mit psychischen Störungen infolge von Sport und Ernährung
- ◆ Auf dem neuesten Stand in Sachen Lebensmittelsicherheit sein und sich der möglichen Gefahren von Lebensmitteln bewusst sein
- ◆ Identifizierung der Vorteile der Mittelmeerdiät
- ◆ Ermitteln des Energiebedarfs von Sportlern und Bereitstellung einer angemessenen Ernährung für sie
- ◆ Verwaltung und Konsolidierung der Initiative und des Unternehmergeistes zur Durchführung von Projekten im Zusammenhang mit der Ernährung bei körperlicher Betätigung und Sport
- ◆ Fortgeschrittene Fähigkeiten zur Erkennung möglicher Anzeichen von Ernährungsstörungen im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung beherrschen
- ◆ Spezialisierung auf die Struktur des Muskelgewebes und ihre Bedeutung für den Sport
- ◆ Verständnis des Energie- und Nährstoffbedarfs von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sport treibenden Kindern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von paralympischen Sportlern

04

Kursleitung

Dieser Weiterbildende Masterstudiengang in Umfassender Sporternährung bringt ein Lehrteam zusammen, das sich aus Fachleuten mit weitreichender Erfahrung und einem hochrangigen akademischen Lebenslauf zusammensetzt. Es handelt sich also um Personen, die sich für eine Spezialisierung im Bereich der Sporternährung interessieren und in diesem Bereich beruflich tätig sind. Da sie sich der Notwendigkeit bewusst sind, den Studenten qualitativ hochwertige Programme anzubieten, haben sie ihre ganze Anstrengung in die Erstellung des gesamten Lehrmaterials für dieses Programm gesteckt.



“

*Das hohe Ansehen des
Lehrkörpers macht es zu einem
der besten in der nationalen Szene"*

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 Universität von 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 unermüdlicher Einsatz für Spitzenleistungen machen sie zu einer herausragenden Persönlichkeit in der Sport- und Ernährungsbranche.

Ihre fundierten Kenntnisse auf diesem Gebiet 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 setzt 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 der **Vereinigung der Diätassistenten für Profi- und College-Sportler**.



Dr. 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

- ◆ Vollmitglied der Spanischen Akademie für menschliche Ernährung und Diätetik
- ◆ Dozent und Forscher an der UCAM
- ◆ Doktor der Ernährungswissenschaften
- ◆ Masterstudiengang in klinischer Ernährung
- ◆ Hochschulabschluss in Ernährung

Professoren

Fr. Ramírez, Marta

- ◆ Diplom in Humanernährung und Diätetik
- ◆ Offizieller Masterstudiengang in Bewegungs- und Sportwissenschaften
- ◆ Anthropometrist ISAK Stufe 1
- ◆ Umfangreiche Berufserfahrung sowohl im klinischen als auch im sportlichen Bereich, wo sie unter anderem mit Athleten aus den Bereichen Triathlon, Leichtathletik, CrossFit und Powerlifting arbeitet und sich auf Kraftsportarten spezialisiert hat
- ◆ Erfahrung als Ausbilderin und Referentin in Seminaren, Kursen, Workshops und Konferenzen zum Thema Sporternährung für Diätassistenten, Studenten der Gesundheitswissenschaften und die allgemeine Bevölkerung sowie kontinuierliche Weiterbildung im Bereich Ernährung und Sport auf internationalen Kongressen, Kursen und Konferenzen

Hr. Arcusa, Raúl

- ◆ Diplom in Humanernährung und Diätetik
- ◆ Offizieller Masterstudiengang in Bewegungs- und Sportwissenschaften
- ◆ Anthropometrist ISAK Stufe 1
- ◆ Doktorand an der pharmazeutischen Fakultät der UCAM in der Forschungslinie Ernährung und oxidativer Stress, eine Tätigkeit, die er mit seiner Arbeit als Ernährungsberater in der Jugendakademie von C.D. Castellón verbindet
- ◆ Er verfügt über Erfahrung in verschiedenen Fußballmannschaften in der Region Valencia sowie über umfangreiche Erfahrung in der klinischen Praxis



Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- ◆ Leiter der Abteilung für Sportmedizin der Poliklinik Gipuzkoa
- ◆ Hochschulabschluss in Medizin an der Autonomen Universität von Barcelona
- ◆ Facharzt für Leibeserziehung und Sportmedizin
- ◆ Mitglied der AEMEF
- ◆ Er war Leiter der Abteilung für Sportmedizin der „Real Sociedad de Fútbol“

Fr. Montoya Castaño, Johana

- ◆ Ernährungswissenschaftlerin und Diätassistentin von der Universität von Antioquia
- ◆ Masterstudiengang in Ernährung in körperlicher Aktivität und Sport, UCAM
- ◆ Sporternährung an der Universität von Barcelona
- ◆ Mitglied des DBSS Network, G-SE und Research Associates des Exercise and Sport Nutrition Laboratory, Health and Kinesiology, Texas A&M University

Fr. Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Mitglied des Büros für Diätetik und des baskischen Gesundheitsdienstes
- ◆ Hochschulabschluss in Krankenpflege
- ◆ Hochschulabschluss in Diätetik
- ◆ Experte in TCA und Sporternährung

05

Struktur und Inhalt

Die Dozenten dieses Weiterbildenden Masterstudiengangs in Umfassender Sporternährung haben die wichtigsten Informationen zu diesem Wissensgebiet ausgewählt, um Pharmazeuten beim Lernen zu helfen, so dass sie mit einem einzigen Programm in der Lage sind, sich über die wichtigsten Fortschritte auf diesem Gebiet auf dem Laufenden zu halten. Um ihre Fortbildung zu verbessern, wurde der Lehrplan so strukturiert, dass das Verständnis der Informationen erleichtert wird, mit dem Hauptziel, Pharmazeuten zu befähigen, ihre Karriere in kurzer Zeit voranzutreiben.





“

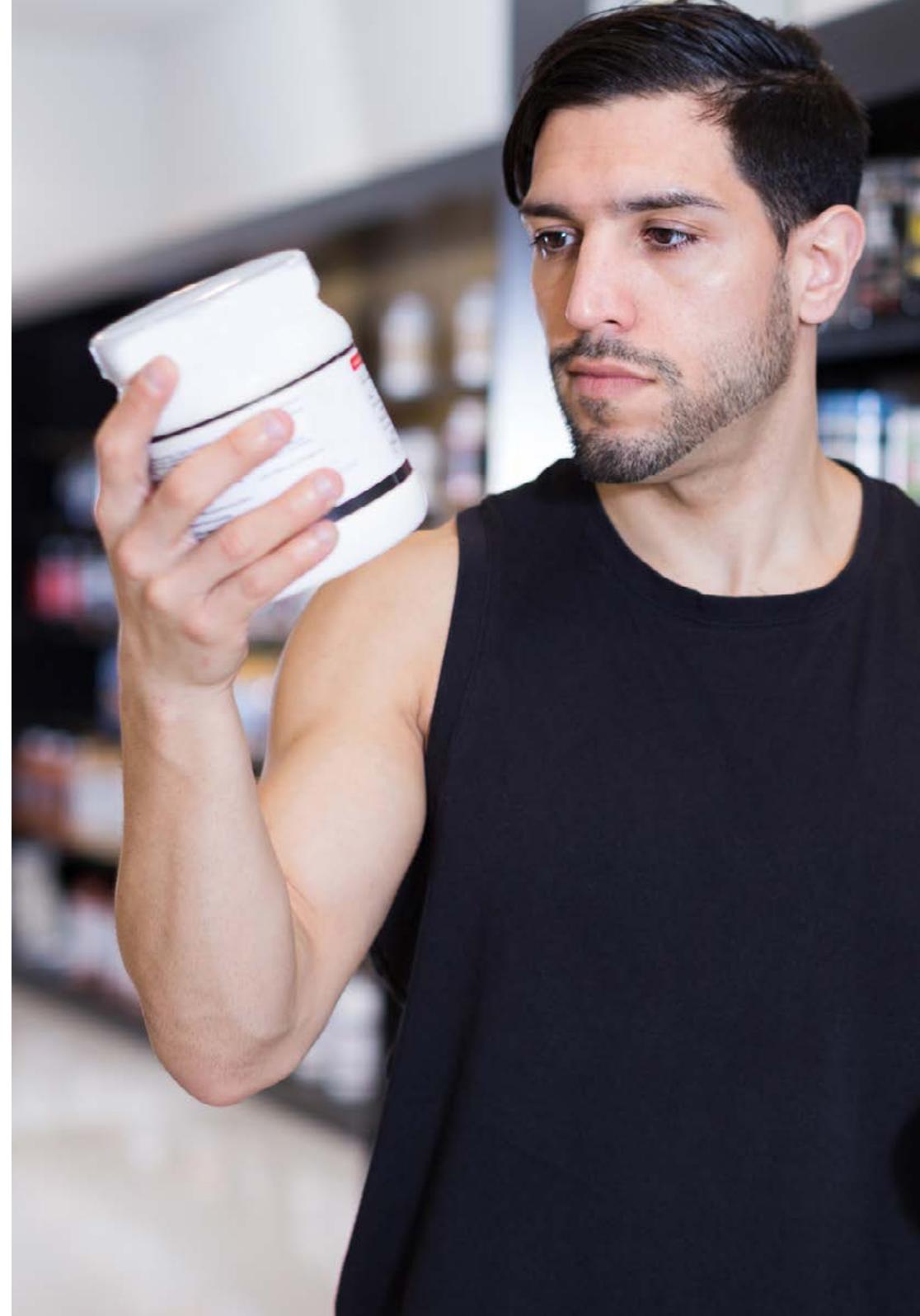
Ein Programm auf hohem akademischen Niveau, das darauf abzielt, Ihre Kenntnisse in einem sehr gefragten Bereich zu verbessern"

Modul 1. Neue Entwicklungen im Lebensmittelbereich

- 1.1. Molekulare Grundlagen der Ernährung
- 1.2. Aktuelle Informationen über die Zusammensetzung von Lebensmitteln
- 1.3. Tabellen zur Lebensmittelzusammensetzung und Nährwertdatenbanken
- 1.4. Phytochemikalien und nicht-nutritive Verbindungen
- 1.5. Neuartige Lebensmittel
 - 1.5.1. Funktionelle Nährstoffe und bioaktive Verbindungen
 - 1.5.2. Probiotika, Präbiotika und Symbiotika
 - 1.5.3. Qualität und Design
- 1.6. Bio-Lebensmittel
- 1.7. Transgene Lebensmittel
- 1.8. Wasser als Nährstoff
- 1.9. Ernährungssicherheit
 - 1.9.1. Physikalische Gefahren
 - 1.9.2. Chemische Gefahren
 - 1.9.3. Mikrobiologische Gefahren
- 1.10. Neue Lebensmittelkennzeichnung und Verbraucherinformation
- 1.11. Phytotherapie bei ernährungsbedingten Pathologien

Modul 2. Aktuelle Trends in der Ernährung

- 2.1. Nutrigenetik
- 2.2. Nutrigenomik
 - 2.2.1. Grundlagen
 - 2.2.2. Methoden
- 2.3. Immunonutrition
 - 2.3.1. Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Immunität
 - 2.3.2. Antioxidantien und Immunfunktion
- 2.4. Physiologische Regulierung der Nahrungsaufnahme. Appetit und Sättigung
- 2.5. Psychologie und Ernährung
- 2.6. Ernährung und Schlaf
- 2.7. Aktualisierung der Ernährungsziele und empfohlenen Zufuhrmengen
- 2.8. Neue Erkenntnisse über die Mittelmeerdiet



Modul 3. Bewertung des Ernährungszustands und der Ernährung. Umsetzung in die Praxis

- 3.1. Bioenergetik und Ernährung
 - 3.1.1. Energiebedarf
 - 3.1.2. Methoden zur Bewertung des Energieverbrauchs
- 3.2. Bewertung des Ernährungszustands
 - 3.2.1. Analyse der Körperzusammensetzung
 - 3.2.2. Klinische Diagnose. Symptome und Anzeichen
 - 3.2.3. Biochemische, hämatologische und immunologische Methoden
- 3.3. Bewertung der Nahrungsaufnahme
 - 3.3.1. Methoden zur Analyse der Lebensmittel- und Nährstoffaufnahme
 - 3.3.2. Direkte und indirekte Methoden
- 3.4. Aktualisierung des Nährstoffbedarfs und der empfohlenen Zufuhr
- 3.5. Ernährung des gesunden Erwachsenen. Zielsetzungen und Leitlinien. Mediterrane Ernährung
- 3.6. Ernährung in den Wechseljahren
- 3.7. Ernährung bei älteren Menschen

Modul 4. Sporternährung

- 4.1. Sportphysiologie
- 4.2. Physiologische Anpassung an verschiedene Arten von Bewegung
- 4.3. Metabolische Anpassung an Bewegung. Regulierung und Kontrolle
- 4.4. Bewertung des Energiebedarfs und des Ernährungszustands des Sportlers
- 4.5. Bewertung der körperlichen Leistungsfähigkeit des Sportlers
- 4.6. Ernährung in den verschiedenen Phasen der Sportausübung
 - 4.6.1. Vor dem Wettkampf
 - 4.6.2. Während
 - 4.6.3. Nach dem Wettkampf
- 4.7. Flüssigkeitszufuhr
 - 4.7.1. Regulierung und Bedürfnisse
 - 4.7.2. Arten von Getränken
- 4.8. An die sportlichen Aktivitäten angepasste Ernährungsplanung
- 4.9. Ergogene Hilfsmittel und aktuelle Anti-Doping-Bestimmungen
 - 4.9.1. Empfehlungen der WADA und der AEPSAD
- 4.10. Ernährung bei der Genesung von Sportverletzungen

- 4.11. Psychische Störungen im Zusammenhang mit der Ausübung des Sports
 - 4.11.1. Essstörungen: Vigorexie, Orthorexie, Anorexie
 - 4.11.2. Ermüdung durch Übertraining
 - 4.11.3. Der Dreiklang des weiblichen Athleten
- 4.12. Die Rolle des *Coachs* bei sportlichen Leistungen

Modul 5. Belastungsabhängige Muskel- und Stoffwechselphysiologie

- 5.1. Anstrengungsbedingte kardiovaskuläre Anpassungen
 - 5.1.1. Erhöhtes Schlagvolumen
 - 5.1.2. Verminderte Herzfrequenz
- 5.2. Anstrengungsbedingte ventilatorische Anpassungen
 - 5.2.1. Änderungen des Beatmungsvolumens
 - 5.2.2. Änderungen des Sauerstoffverbrauchs
- 5.3. Belastungsbedingte hormonelle Anpassungen
 - 5.3.1. Cortisol
 - 5.3.2. Testosteron
- 5.4. Muskelaufbau und Muskelfasertypen
 - 5.4.1. Die Muskelfaser
 - 5.4.2. Muskelfaser Typ I
 - 5.4.3. Muskelfaser Typ II
- 5.5. Konzept der laktischen Schwelle
- 5.6. ATP und Phosphagenstoffwechsel
 - 5.6.1. Stoffwechselwege für die ATP-Resynthese bei körperlicher Betätigung
 - 5.6.2. Phosphagen-Stoffwechsel
- 5.7. Kohlenhydrat-Stoffwechsel
 - 5.7.1. Kohlenhydratmobilisierung bei sportlicher Betätigung
 - 5.7.2. Arten der Glykolyse
- 5.8. Lipidstoffwechsel
 - 5.8.1. Lipolyse
 - 5.8.2. Fettoxidation bei sportlicher Betätigung
 - 5.8.3. Ketonkörper
- 5.9. Eiweißstoffwechsel
 - 5.9.1. Ammonium-Stoffwechsel
 - 5.9.2. Oxidation von Aminosäuren

- 5.10. Gemischte Bioenergetik der Muskelfasern
 - 5.10.1 Energiequellen und ihr Verhältnis zur Bewegung
 - 5.10.2. Faktoren, die für die Nutzung der einen oder anderen Energiequelle während des Sports ausschlaggebend sind

Modul 6. Bewertung des Athleten zu verschiedenen Zeitpunkten der Saison

- 6.1. Biochemische Bewertung
 - 6.1.1. Hämogramm
 - 6.1.2. Marker für Übertraining
- 6.2. Anthropometrische Bewertung
 - 6.2.1. Körperzusammensetzung
 - 6.2.2. ISAK-Profil
- 6.3. Vorsaison
 - 6.3.1. Hohe Arbeitsbelastung
 - 6.3.2. Sicherstellung der Kalorien- und Eiweißzufuhr
- 6.4. Wettkampfsaison
 - 6.4.1. Sportliche Leistung
 - 6.4.2. Erholung zwischen den Spielen
- 6.5. Übergangszeit
 - 6.5.1. Urlaubszeit
 - 6.5.2. Veränderungen in der Körperzusammensetzung
- 6.6. Reisen
 - 6.6.1. Turniere während der Saison
 - 6.6.2. Turniere außerhalb der Saison (Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und Olympische Spiele)
- 6.7. Überwachung der Athleten
 - 6.7.1. Ausgangszustand der Athleten
 - 6.7.2. Entwicklung während der Saison
- 6.8. Berechnung der Schweißrate
 - 6.8.1. Wasserverluste
 - 6.8.2. Berechnungsprotokoll
- 6.9. Multidisziplinäre Arbeit
 - 6.9.1. Die Rolle des Ernährungsberaters im Umfeld des Sportlers
 - 6.9.2. Kommunikation mit den anderen Bereichen

- 6.10. Doping
 - 6.10.1. WADA-Liste
 - 6.10.2. Anti-Doping-Kontrollen

Modul 7. Wassersport

- 7.1. Geschichte des Wassersports
 - 7.1.1. Olympische Spiele und große Turniere
 - 7.1.2. Wassersport heute
- 7.2. Leistungseinschränkungen
 - 7.2.1. Bei Wassersportarten im Wasser (Schwimmen, Wasserball, usw.)
 - 7.2.2. Bei Wassersportarten auf dem Wasser (Surfen, Segeln, Kanufahren usw.)
- 7.3. Grundlegende Merkmale des Wassersports
 - 7.3.1. Wassersportarten im Wasser (Schwimmen, Wasserball, usw.)
 - 7.3.2. Wassersportarten auf dem Wasser (Surfen, Segeln, Kanufahren usw.)
- 7.4. Physiologie des Wassersports
 - 7.4.1. Energiestoffwechsel
 - 7.4.2. Biotyp des Sportlers
- 7.5. Training
 - 7.5.1. Kraft
 - 7.5.2. Ausdauer
- 7.6. Körperzusammensetzung
 - 7.6.1. Schwimmen
 - 7.6.2. Wasserball
- 7.7. Vor dem Wettkampf
 - 7.7.1. 3 Stunden vorher
 - 7.7.2. 1 Stunde vorher
- 7.8. Vor dem Wettkampf
 - 7.8.1. Kohlenhydrate
 - 7.8.2. Flüssigkeitszufuhr
- 7.9. Nach dem Wettkampf
 - 7.9.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 7.9.2. Proteine
- 7.10. Ergogene Hilfsmittel
 - 7.10.1. Kreatin
 - 7.10.2. Koffein

Modul 8. Ungünstige Bedingungen

- 8.1. Geschichte des Sports unter extremen Bedingungen
 - 8.1.1. Wintersportveranstaltungen in der Geschichte
 - 8.1.2. Wettkämpfe in hitzigen Umgebungen heute
- 8.2. Leistungseinschränkungen in heißen Klimazonen
 - 8.2.1. Dehydrierung
 - 8.2.2. Ermüdung
- 8.3. Grundlegende Merkmale in heißen Klimazonen
 - 8.3.1. Hohe Temperatur und Luftfeuchtigkeit
 - 8.3.2. Akklimatisierung
- 8.4. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr in heißen Klimazonen
 - 8.4.1. Flüssigkeitszufuhr und Elektrolyte
 - 8.4.2. Kohlenhydrate
- 8.5. Ertragsbeschränkungen in kalten Klimazonen
 - 8.5.1. Ermüdung
 - 8.5.2. Sperrige Kleidung
- 8.6. Grundlegende Merkmale in kalten Klimazonen
 - 8.6.1. Extreme Kälte
 - 8.6.2. Reduzierte VO_{2max}
- 8.7. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr in kalten Klimazonen
 - 8.7.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 8.7.2. Kohlenhydrate

Modul 9. Vegetarismus und Veganismus

- 9.1. Vegetarismus und Veganismus in der Sportgeschichte
 - 9.1.1. Anfänge des Veganismus im Sport
 - 9.1.2. Vegetarische Sportler heute
- 9.2. Verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung
 - 9.2.1. Veganer Sportler
 - 9.2.2. Vegetarischer Sportler
- 9.3. Häufige Fehler von veganen Athleten
 - 9.3.1. Energiebilanz
 - 9.3.2. Eiweißzufuhr

- 9.4. Vitamin B12
 - 9.4.1. B12-Ergänzung
 - 9.4.2. Bioverfügbarkeit der Spirulina-Alge
- 9.5. Eiweißquellen bei veganer/vegetarischer Ernährung
 - 9.5.1. Eiweißqualität
 - 9.5.2. Ökologische Nachhaltigkeit
- 9.6. Andere wichtige Nährstoffe bei Veganern
 - 9.6.1. Umwandlung von ALA in EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D und Zn
- 9.7. Biochemische Bewertung/Ernährungsmängel
 - 9.7.1. Anämie
 - 9.7.2. Sarkopenie
- 9.8. Vegane Ernährung vs. Omnivore Ernährung
 - 9.8.1. Evolutionäre Ernährung
 - 9.8.2. Aktuelle Ernährung
- 9.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 9.9.1. Kreatin
 - 9.9.2. Pflanzliches Eiweiß
- 9.10. Faktoren, die die Nährstoffaufnahme verringern
 - 9.10.1. Hoher Konsum von Ballaststoffen
 - 9.10.2. Oxalate

Modul 10. Sportler mit Typ-1-Diabetes

- 10.1. Verständnis von Diabetes und seiner Pathologie
 - 10.1.1. Inzidenz von Diabetes
 - 10.1.2. Pathophysiologie von Diabetes
 - 10.1.3. Konsequenzen von Diabetes
- 10.2. Belastungsphysiologie bei Menschen mit Diabetes
 - 10.2.1. Maximale und submaximale Belastung und Muskelstoffwechsel während des Trainings
 - 10.2.2. Stoffwechselunterschiede bei Menschen mit Diabetes während des Trainings
- 10.3. Sportliche Betätigung bei Menschen mit Typ-1-Diabetes
 - 10.3.1. Hypoglykämie, Hyperglykämie und Anpassung der Ernährungsgewohnheiten
 - 10.3.2. Dauer der körperlichen Betätigung und Kohlenhydratzufuhr

- 10.4. Sportliche Betätigung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes. Blutzuckermessung
 - 10.4.1. Risiken der körperlichen Aktivität bei Menschen mit Typ-2-Diabetes
 - 10.4.2. Vorteile der sportlichen Betätigung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes
- 10.5. Sportliche Betätigung bei Kindern und Jugendlichen mit Diabetes
 - 10.5.1. Metabolische Auswirkungen von sportlicher Betätigung
 - 10.5.2. Vorsichtsmaßnahmen beim Sport
- 10.6. Insulintherapie und Sport
 - 10.6.1. Insulin-Infusionspumpe
 - 10.6.2. Arten von Insulin
- 10.7. Ernährungsstrategien bei Sport und Bewegung bei Typ-1-Diabetes
 - 10.7.1. Von der Theorie zur Praxis
 - 10.7.2. Kohlenhydratzufuhr vor, während und nach körperlicher Betätigung
 - 10.7.3. Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach körperlicher Betätigung
- 10.8. Ernährungsplanung im Ausdauersport
 - 10.8.1. Marathon
 - 10.8.2. Radfahren
- 10.9. Ernährungsplanung im Mannschaftssport
 - 10.9.1. Fußball
 - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Sportliche Nahrungsergänzung und Diabetes
 - 10.10.1. Potenziell nützliche Ergänzungsmittel für Sportler mit Diabetes

Modul 11. Para-Sportler

- 11.1. Klassifizierung und Kategorien bei Para-Sportlern
 - 11.1.1. Was ist ein Para-Sportler?
 - 11.1.2. Wie werden Para-Sportler eingestuft?
- 11.2. Sportwissenschaft bei Para-Sportlern
 - 11.2.1. Stoffwechsel und Physiologie
 - 11.2.2. Biomechanik
 - 11.2.3. Psychologie
- 11.3. Energiebedarf und Flüssigkeitszufuhr bei Para-Sportlern
 - 11.3.1. Optimaler Energiebedarf für das Training
 - 11.3.2. Planung der Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training und Wettkampf

- 11.4. Ernährungsprobleme bei verschiedenen Kategorien von Para-Sportlern je nach Pathologie oder Anomalie
 - 11.4.1. Verletzungen des Rückenmarks
 - 11.4.2. Zerebrale Lähmung und erworbene Hirnverletzungen
 - 11.4.3. Amputierte
 - 11.4.4. Seh- und Hörbehinderung
 - 11.4.5. Geistige Behinderungen
- 11.5. Ernährungsplanung für Para-Sportler mit Rückenmarksverletzungen, Zerebralparese und erworbenen Hirnverletzungen
 - 11.5.1. Nährstoffbedarf (Makro- und Mikronährstoffe)
 - 11.5.2. Schwitzen und Flüssigkeitsaustausch während des Sports
- 11.6. Ernährungsplanung für Para-Sport-Amputierte
 - 11.6.1. Energiebedarf
 - 11.6.2. Makronährstoffe
 - 11.6.3. Thermoregulation und Flüssigkeitszufuhr
 - 11.6.4. Ernährungsfragen im Zusammenhang mit Prothesen
- 11.7. Planungs- und Ernährungsprobleme bei Para-Sportlern mit Seh- und Hörbehinderungen und intellektuellen Defiziten
 - 11.7.1. Probleme der Sporternährung bei Sehbehinderung: Retinitis Pigmentosa, diabetische Retinopathie, Albinismus, Morbus *Stargardt* und Gehörkrankheiten
 - 11.7.2. Probleme der Sporternährung bei intellektuellen Defiziten: Down-Syndrom, Autismus, Asperger-Syndrom und Phenylketonurie
- 11.8. Körperzusammensetzung bei Para-Sportlern
 - 11.8.1. Messtechniken
 - 11.8.2. Faktoren, die die Zuverlässigkeit der verschiedenen Messmethoden beeinflussen
- 11.9. Pharmakologie und Nährstoffinteraktionen
 - 11.9.1. Verschiedene Arten von Medikamenten, die von Para-Sportlern eingenommen werden
 - 11.9.2. Mikronährstoffdefizite bei Para-Sportlern
- 11.10. Ergogene Hilfsmittel
 - 11.10.1. Potenziell nützliche Ergänzungsmittel für Para-Sportler
 - 11.10.2. Negative gesundheitliche Folgen sowie Kontaminations- und Dopingprobleme durch die Einnahme von ergogenen Hilfsmitteln

Modul 12. Sportarten nach Gewichtsklassen

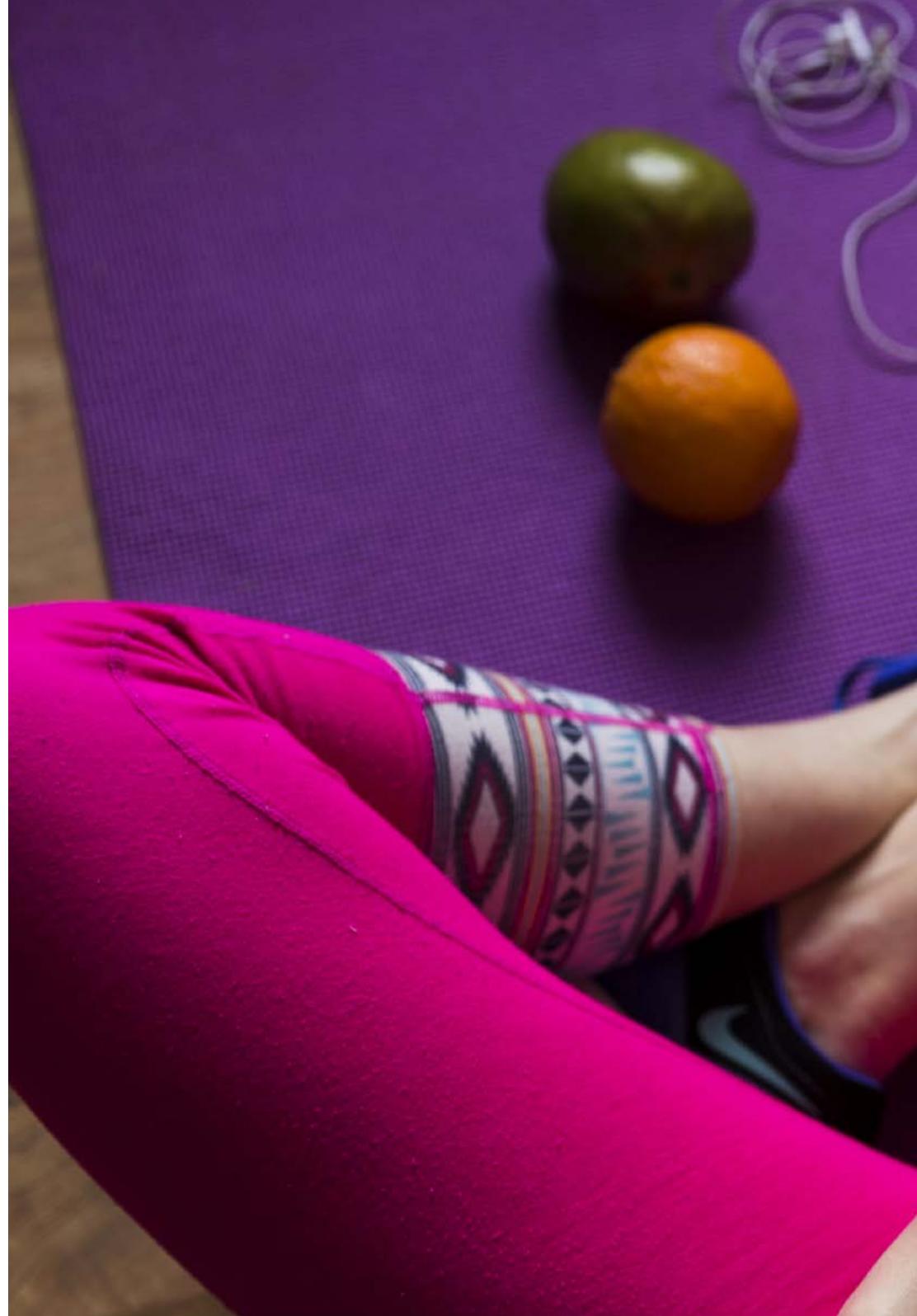
- 12.1. Merkmale der wichtigsten Sportarten nach Gewichtsklassen
 - 12.1.1. Verordnung
 - 12.1.2. Kategorien
- 12.2. Programmierung der Saison
 - 12.2.1. Wettkämpfe
 - 12.2.2. Makrozyklus
- 12.3. Körperzusammensetzung
 - 12.3.1. Kampfsportarten
 - 12.3.2. Gewichtheben
- 12.4. Phasen des Muskelaufbaus
 - 12.4.1. Körperfettanteil
 - 12.4.2. Programmierung
- 12.5. Definitionsstufen
 - 12.5.1. Kohlenhydrate
 - 12.5.2. Proteine
- 12.6. Vor dem Wettkampf
 - 12.6.1. *Peak week*
 - 12.6.2. Vor dem Wiegen
- 12.7. Vor dem Wettkampf
 - 12.7.1. Praktische Anwendungen
 - 12.7.2. *Timing*
- 12.8. Nach dem Wettkampf
 - 12.8.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 12.8.2. Proteine
- 12.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 12.9.1. Kreatin
 - 12.9.2. *Whey protein*

Modul 13. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

- 13.1. Ernährung bei Sportlerinnen
 - 13.1.1. Begrenzende Faktoren
 - 13.1.2. Anforderungen
- 13.2. Menstruationszyklus
 - 13.2.1. Lutealphase
 - 13.2.2. Follikuläre Phase
- 13.3. Triade
 - 13.3.1. Amenorrhoe
 - 13.3.2. Osteoporose
- 13.4. Ernährung der schwangeren Sportlerin
 - 13.4.1. Energiebedarf
 - 13.4.2. Mikronährstoffe
- 13.5. Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf den Kindersportler
 - 13.5.1. Exzentrisches Krafttraining
 - 13.5.2. Ausdauertraining
- 13.6. Ernährungserziehung für den Kindersportler
 - 13.6.1. Zucker
 - 13.6.2. Essstörungen
- 13.7. Nährstoffbedarf des Kindersportlers
 - 13.7.1. Kohlenhydrate
 - 13.7.2. Proteine
- 13.8. Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
 - 13.8.1. Körperfettanteil
 - 13.8.2. Muskelmasse
- 13.9. Hauptprobleme bei älteren Sportlern
 - 13.9.1. Gelenke
 - 13.9.2. Kardiovaskuläre Gesundheit
- 13.10. Interessante Nahrungsergänzung für ältere Sportler
 - 13.10.1. *Whey protein*
 - 13.10.2. Kreatin

Modul 14. Verletzungszeit

- 14.1. Einführung
- 14.2. Prävention von Verletzungen bei Sportlern
 - 14.2.1. Relative Energieverfügbarkeit im Sport
 - 14.2.2. Mundgesundheit und Auswirkungen auf Verletzungen
 - 14.2.3. Müdigkeit, Ernährung und Verletzungen
 - 14.2.4. Schlaf, Ernährung und Verletzungen
- 14.3. Phasen des Verletzungen
 - 14.3.1. Phase der Immobilisierung. Entzündungen und Veränderungen in dieser Phase
 - 14.3.2. Rückkehr zur Aktivitätsphase
- 14.4. Energiezufuhr während der Verletzungszeit
- 14.5. Makronährstoffaufnahme während der Verletzungszeit
 - 14.5.1. Kohlenhydrataufnahme
 - 14.5.2. Fettaufnahme
 - 14.5.3. Eiweißaufnahme
- 14.6. Aufnahme von Mikronährstoffen von besonderem Interesse bei Verletzungen
- 14.7. Sportliche Nahrungsergänzungsmittel mit Nachweisen während der Verletzungszeit
 - 14.7.1. Kreatin
 - 14.7.2. Omega 3
 - 14.7.3. Andere
- 14.8. Sehnen- und Bänderverletzungen
 - 14.8.1. Einführung in Sehnen- und Bänderverletzungen. Sehnenstruktur
 - 14.8.2. Kollagen, Gelatine und Vitamin C. Können sie helfen?
 - 14.8.3. Andere an der Kollagensynthese beteiligte Nährstoffe
- 14.9. Rückkehr zum Wettkampf
 - 14.9.1. Ernährungstechnische Überlegungen bei der Rückkehr zum Wettkampf
- 14.10. Interessante Fallstudien in der wissenschaftlichen Literatur über Verletzungen





“

Ein sehr kompletter Lehrplan, der für Ihre berufliche Entwicklung von grundlegender Bedeutung sein wird"

06

Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.



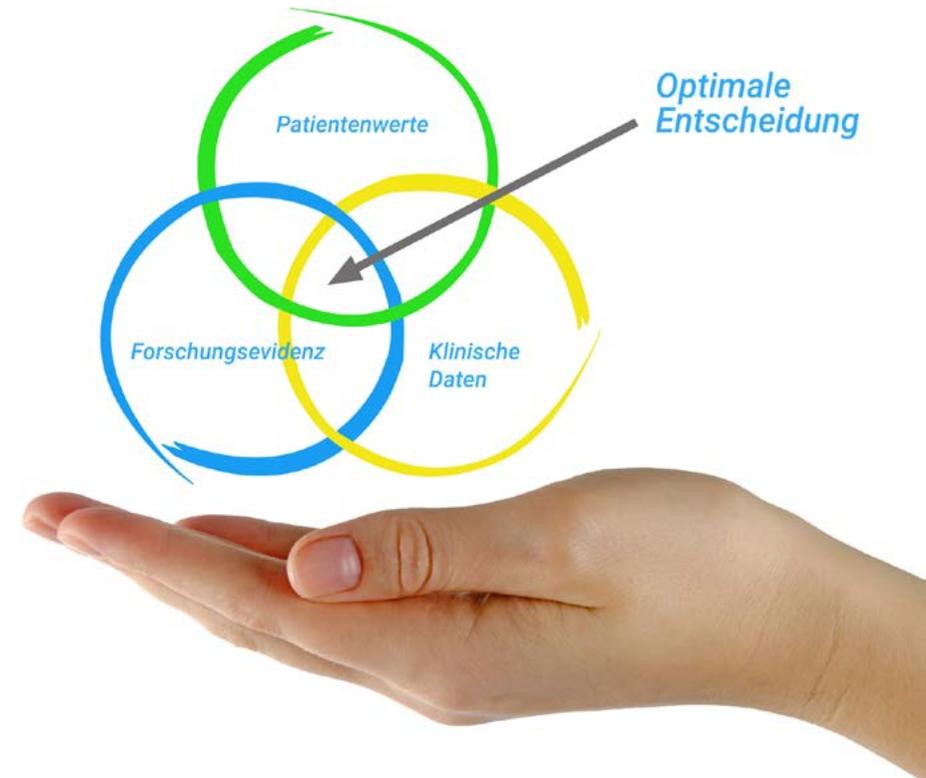


Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Pharmazeuten lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt.



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die tatsächlichen Bedingungen in der Berufspraxis des Pharmazeuten nachzuvollziehen.

“

Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt”

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Die Pharmazeuten, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten, durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es den Studierenden 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.



Relearning Methodik

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

Der Pharmazeut lernt durch reale Fälle und die Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.



Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methode wurden mehr als 115.000 Pharmazeuten mit beispiellosem Erfolg ausgebildet. Diese pädagogische Methodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft mit einem hohen sozioökonomischen Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

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.

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote des TECH-Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



Studienmaterial

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

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt den Studierenden die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten Verfahren der pharmazeutischen Versorgung näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Strenge, erklärt und detailliert, um zur Assimilierung und zum Verständnis beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



Interaktive Zusammenfassungen

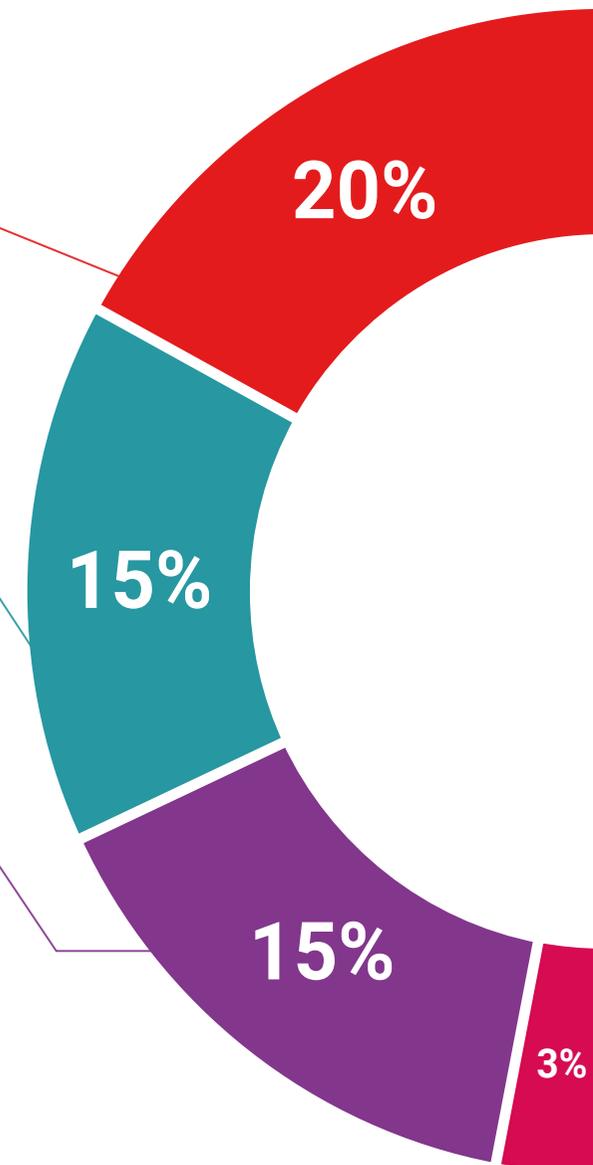
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

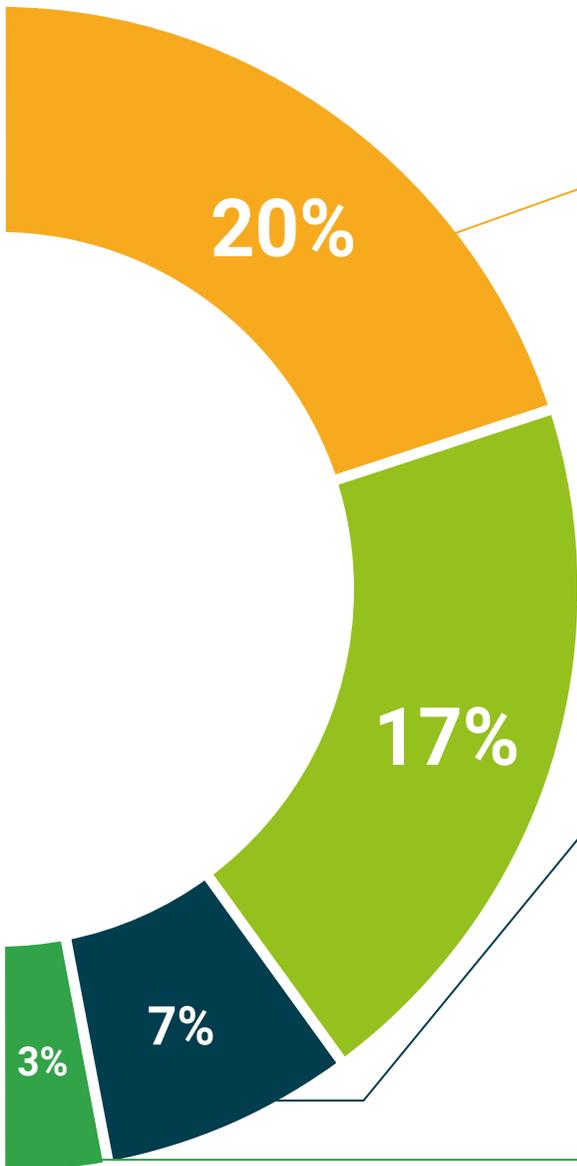
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.





Von Experten geleitete und von Fachleuten durchgeführte Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Deshalb stellen wir Ihnen reale Fallbeispiele vor, in denen der Experte Sie durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung der verschiedenen Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um ein Höchstmaß an Verständnis zu erreichen.



Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studenten überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



Meisterklassen

Es gibt wissenschaftliche Belege für den Nutzen der Beobachtung durch Dritte: Lernen von einem Experten stärkt das Wissen und die Erinnerung und schafft Vertrauen für künftige schwierige Entscheidungen.



Leitfäden für Schnellmaßnahmen

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



07

Qualifizierung

Der Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

Schließen Sie diese Spezialisierung erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Hochschulabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten"

Dieser **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **3.000 Std.**

Von der NBA unterstützt



*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institut
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Weiterbildender
Masterstudiengang
Umfassende
Sporternährung

- » Modalität: online
- » Dauer: 2 Jahre
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Weiterbildender Masterstudiengang Umfassende Sporternährung

Von der NBA unterstützt

