

大学课程

手球运动员的营养



## 大学课程

### 手球运动员的营养

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/nutrition-handball-player](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/nutrition-handball-player)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

结构和内容

---

12

04

方法

---

16

05

学位

---

24

# 01 介绍

有关运动员营养的各种研究证明，营养计划和适应训练、比赛和赛后阶段的重要性。就这样，在饮食和补充剂的开发方面取得了进展，但并非没有争论。任何希望发展的专业人士都必须掌握的知识，尤其是在世界最高水平的手球运动中。为了促进这一学习过程，TECH 设计了这一资格证书，引导毕业生深入研究营养学领域的进步、水合作用的评估、消化系统的训练以及运动员饮食控制的最新软件。所有课程均采用 100% 在线模式，由真正的专家编写最新教学大纲。



“

这是一个 100% 的在线大学课程, 通过由营养学领域最优秀的专家编写的内容, 为你提供在体育领域取得进步的机会”

近年来,营养已成为提高专业领域运动成绩不可或缺的重要因素。所有这些都是科学研究的成果,其目的是了解和完善饮食规划,并在每项体育运动中加入必要的营养成分。

从这个意义上说,在手球运动中,每个球员都需要根据自己的特点和在球场上的位置,变得更强壮、更快速、更有力、更耐打或更敏捷。因此,希望在这一领域取得进步的专业人员必须跟上该领域的发展步伐。因此,手球运动员的营养大学课程是由该领域具有丰富体育经验的专家开设的。

这是一个为期6周的强化课程,将引导学生加深对MB计算和身体成分技术、在比赛中正确摄入宏量和微量营养素的周期安排以及目前使用的操作控制和计划软件的了解。

此外,学生们还将更深入地了解对球员出汗率和水分补充情况的评估,以及对肠胃和消化系统的训练。消化系统视频摘要、聚焦视频、补充读物和案例研究使高级学习更具吸引力。视频摘要、聚焦视频、补充读物和案例研究。

TECH利用广泛的教学资源和Relearning方法,促进新概念的吸收,减少学习时间。毫无疑问,这是一个走在前列的学术选择,它提供了必要的灵活性,可以将最繁重的责任与高质量的教学结合起来。

这个**手球运动员的营养大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由手球和体育科学专家介绍案例研究的发展情况
- 课程内容图文并茂,非常实用,提供了专业实践所必需的实用信息
- 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- 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
- 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容



立即报名参加这门大学课程,它  
将使你在职业手球领域获得成长"

“

这是一种学术选择,旨在满足专业人员寻求与其日常职责相适应的高水平教育的需求”

深入研究有关基础代谢和食物热效应的最新文献。

参加培训,让你能够自始至终为运动员制定饮食计划。

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,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。

它的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。

这个方案的设计重点是基于问题的学习,通过这种学习,专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。它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

这个大学课程旨在为学生提供手球运动员营养方面的高级培训。一项密集的学位课程，将使毕业生能够在其职业生涯中整合最成功的饮食规划，利用最先进的测量和跟踪软件来实现这一目标此外，如果学生有任何疑问，还可以向专业教师咨询。





“

通过最先进的内容深入了解  
运动员在比赛中正确摄入宏  
量和微量营养素的周期化”



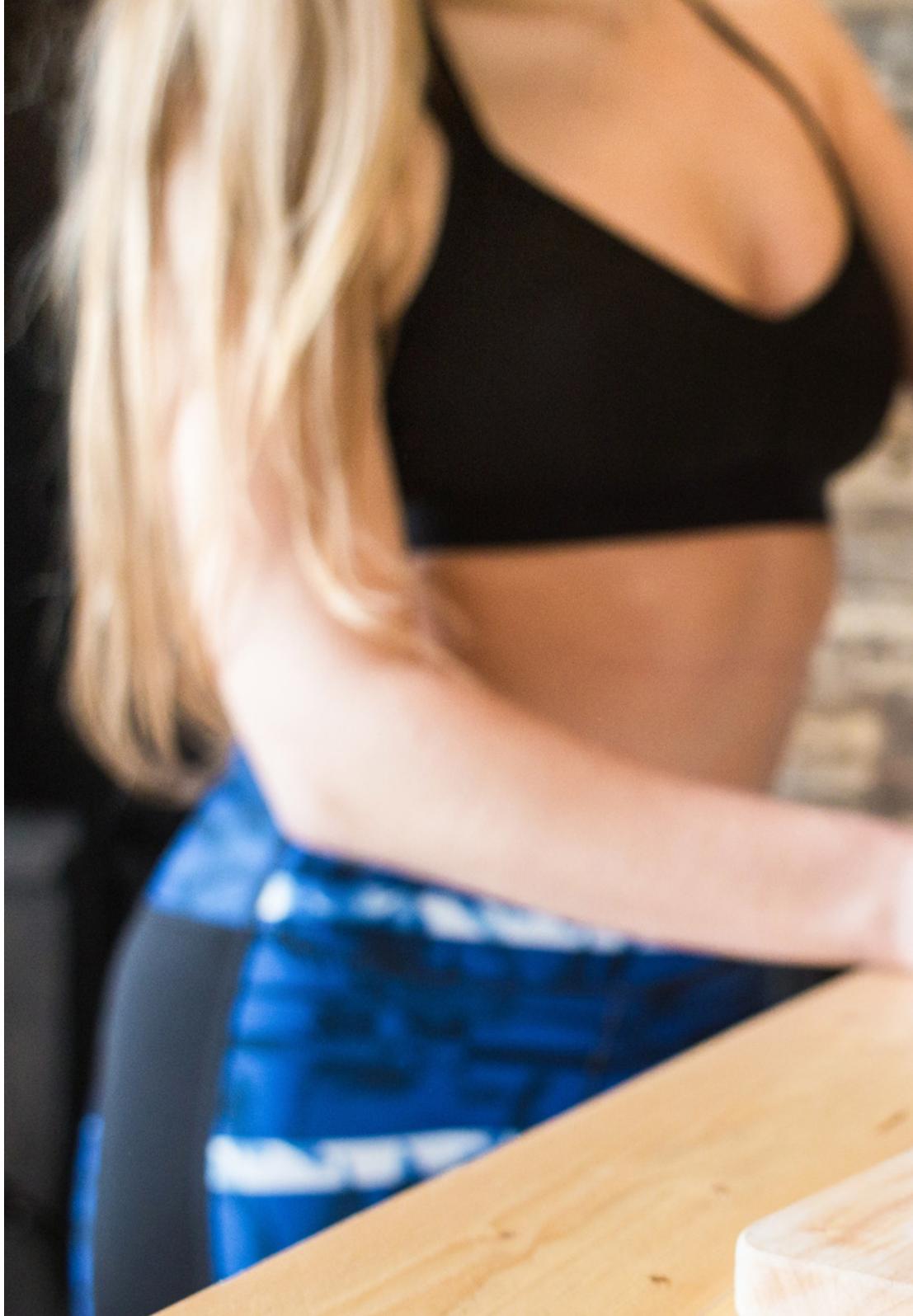
## 总体目标

---

- 掌握不同阶段培训的设计和控制
- 提高男女运动员的成绩
- 解释通过新技术获得的数据分析
- 根据运动员的特点和比赛位置, 为其制定营养计划
- 了解手球运动和战术至今的演变
- 分析影响训练过程和高水平运动员的多种因素



通过这门大学课程, 你将了解最先进的软件, 用于控制运动员的营养摄入和水合状况"





## 具体目标

---

- 学习运动营养的主要概念
- 计算男女运动员的体重和身体成分
- 全面了解需求, 学习如何规划宏观和微观营养素的定期摄入量
- 掌握出汗率和水合的变量
- 了解运动补充剂和禁用补充剂
- 分析运动营养的最新趋势
- 应用软件工具来规划和控制运动员的营养摄入和水分补充

# 03

## 结构和内容

在这门大学课程的教学大纲设计中, 教职人员已经考虑到了围绕体育营养、运动员体格改善以及用于水分测量和饮食跟踪的数字工具的最新科学进展。所有这一切, 除了创新的教学材料外, 还可以通过任何联网的电子设备全天 24 小时访问。



“

一个能让你避免在评估运动员营养摄入量时最常见错误的大纲”

## 模块1.手球运动员的营养

- 1.1. 运动营养学
  - 1.1.1. 基本概念和历史背景
  - 1.1.2. 消化系统
  - 1.1.3. 营养素和食物的分类
- 1.2. 运动营养的概念
  - 1.2.1. 运动营养活跃的行业
  - 1.2.2. 与运动营养相关的基础运动生理学
  - 1.2.3. 基准
- 1.3. 能源需求
  - 1.3.1. 能源需求
  - 1.3.2. 基础代谢、体力活动和食物的热效应
  - 1.3.3. 基本计算
- 1.4. 身体成分
  - 1.4.1. 评估身体成分的方法
  - 1.4.2. 运动中的身体成分评估
  - 1.4.3. 手球运动中的身体成分
- 1.5. 宏观营养素
  - 1.5.1. 运动中的碳水化合物
  - 1.5.2. 运动中的蛋白质
  - 1.5.3. 运动中的脂肪
- 1.6. 微量营养素
  - 1.6.1. 运动中的维生素
  - 1.6.2. 运动中的矿物质
  - 1.6.3. 运动中的抗氧化剂





- 1.7. 补水
  - 1.7.1. 一般建议
  - 1.7.2. 出汗率
  - 1.7.3. 重设规则和时间
- 1.8. 体育运动中的营养补充剂和生肌辅助品
  - 1.8.1. 概念的定义
  - 1.8.2. 如何在体育运动中使用它们
  - 1.8.3. 科学依据
- 1.9. 改善运动员的身体成分
  - 1.9.1. 改善身体成分的营养策略
  - 1.9.2. 评估营养摄入量的方法
  - 1.9.3. 常见错误
- 1.10. 营养计划
  - 1.10.1. 营养规划的类型
  - 1.10.2. 运动员的饮食规划
  - 1.10.3. 饮食软件和信息技术工具



基于围绕手球的体育营养的  
最新科学证据的“大学课程”

# 04 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: **Re-learning**。

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 Re-learning, 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”

## 案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

### 一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

## Re-learning 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: Re-learning。

在2019年, 我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为 Re-learning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度 (教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。



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。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。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。

Re-learning 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。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。



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。



### 大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。

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。



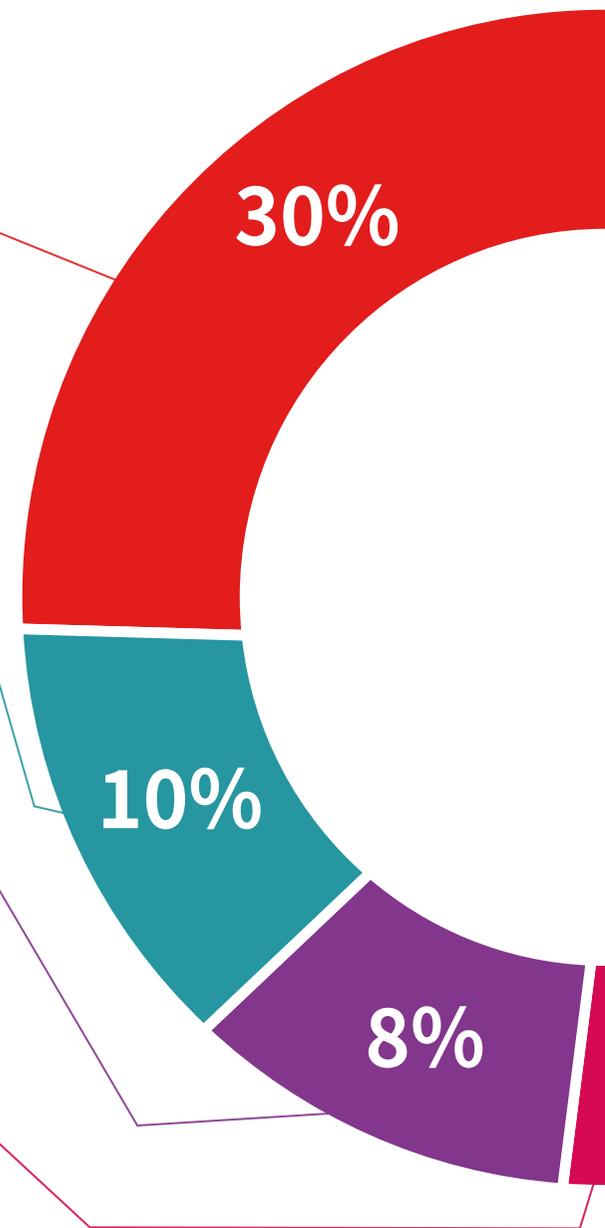
### 技能和能力的实践

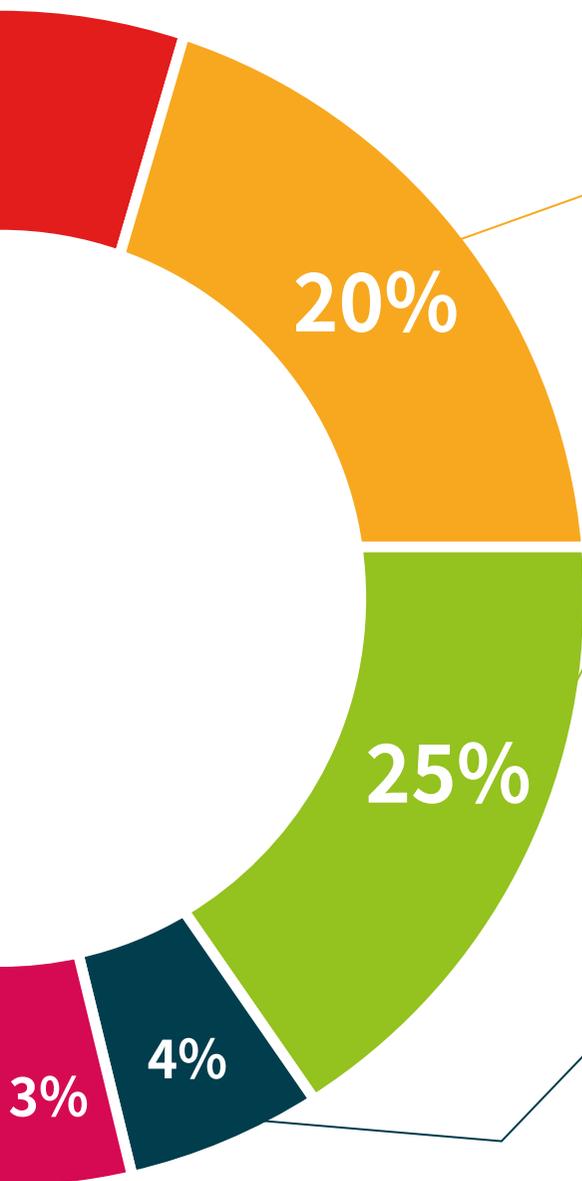
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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。





### 案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



### 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”称号。



### 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。



# 05 学位

手球运动员的营养大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

成功地完成这个学位,省去出门或办理文件的麻烦”

这个**手球运动员的营养大学课程**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**大学课程学位**。

**TECH科技大学**颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: **手球运动员的营养大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**



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

大学课程  
手球运动员的营养

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

手球运动员的营养



tech 科学技术大学