

# 大学课程

## 运动员受伤期间的营养问题

得到了NBA的认可





## 大学课程

### 运动员受伤期 间的营养问题

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 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.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/nutrition-athlete-during-injury-period](http://www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/nutrition-athlete-during-injury-period)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

课程管理

---

12

04

结构和内容

---

16

05

方法

---

20

06

学位

---

28

# 01 介绍

有一些食物、维生素和营养物质可以帮助运动员在体育活动中恢复和保护自己免受伤害。  
营养学家必须掌握运动营养学的最新发展,以便根据每个病人的身体特征制定饮食方案。

由具有丰富经验的行业专家开发的独特培训。

“

食物和运动必须齐头并进, 因为对运动员来说, 获得足够的饮食以帮助他/她提高成绩是至关重要的"

本大学课程的重点是大学学位期间较少学习的方面, 允许扩大必要的知识, 以便能够覆盖广泛的潜在运动员, 并满足他们的营养需求。

如果在运动员的赛季中有一个困难的阶段, 那将是受伤的时期。运动员本质上需要竞争, 而被切断与竞争的联系会让人感到沮丧。一方面, 如果能通过营养实现机体的抗炎状态, 营养可以在帮助预防伤害方面发挥重要作用。另一方面, 一旦运动员受伤, 控制这种营养将是非常重要的, 以加速恢复过程, 使他/她能够尽快恢复比赛, 最重要的是, 使他/她的伤病不会复发。

由于这是一个在线课程, 学生不受固定时间表的限制, 也不需要转移到另一个物理地点, 而是可以在一天中的任何时间访问内容, 平衡他们的工作或个人生活与学术生活。

这个**运动员受伤期间的营养问题大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 该书的内容图文并茂, 具有明显的实用性, 包含了专业实践的基本信息
- 可以进行自我评估以改善学习的练习
- 基于互动算法的学习系统, 用于为有营养问题的病人做决策
- 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



了解最适合每类运动员的饮食, 你将能够给出更多个性化的建议"

“

这个大学课程是你选择进修课程的最佳投资,原因有二:除了更新你的运动营养知识外,你还将获得一个西班牙语的网上大学的学位。TECH科技大学”

该大学课程允许你在模拟环境中锻炼,提供身临其境的学习程序,为真实情况进行训练。

这个西班牙100%在线的大学课程学位将使你在增加这一领域的知识的同时,将你的学习与你的专业工作结合起来。

教学人员包括来自建筑物领域的专业人员,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境式学习,也就是说,一个模拟环境将提供一个沉浸式的培训程序,在真实情况下进行培训。

该课程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尝试解决整个学年中向他们提出的不同的专业实践情况。为此,专业人员将得到由著名和经验丰富的运动营养专家创建的创新互动视频系统的帮助。

# 02 目标

该课程的主要目标是发展理论和实践学习,使体育科学专业人员能够以实用和严谨的方式掌握特殊人群的运动营养研究。



“

这个进修课程将在你的日常实践中创造一种安全感,这将有助于你在个人和专业方面的成长”



## 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, 使他们能够通过与硕士中的教师和专业人员建立的联系, 以及独立地在运动营养领域继续培训和学习
- ◆ 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
- ◆ 专门研究运动员在不同年龄和性别情况下的能量和营养需求
- ◆ 专注于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

---

- ◆ 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



抓住机会, 迈出步伐, 了解运动员受伤期间营养学的最新发展"

# 03 课程管理

TECH教学团队是运动营养学方面的专家，在业内有广泛的威望，是具有多年教学经验的专业人员，他们共同帮助学生在专业方面给予推动。为此，他们根据该领域的最新情况开发了这一大学课程，使你能够在这一领域进行培训并提高你的技能。

“

向最好的专业人士学习,自己也成为一名成功的专业人士”

## 国际客座董事

Jamie Meeks 在她的职业生涯中展现了对运动营养学的专注。在路易斯安那州立大学获得该专业学位后，她迅速脱颖而出。她的才华和奉献精神得到了认可，她荣获了路易斯安那州营养协会颁发的年轻营养师年度奖项，这一成就标志着她成功职业生涯的开端。

完成学士学位后，Jamie Meeks 继续在阿肯色大学深造，完成了她的营养学实习。随后，她在路易斯安那州立大学获得了运动生理学硕士学位。她对帮助运动员实现最大潜力的热情和对卓越的不懈追求使她成为体育营养社区中的重要人物。

她在这一领域的深厚知识使她成为路易斯安那州立大学体育部门历史上首位的运动营养主任。在那里，她开发了创新项目，满足运动员的营养需求，并教育他们关于适当饮食对优化表现的重要性。

随后，她担任了NFL新奥尔良圣徒队的运动营养主任。在这个职位上，她致力于确保职业球员获得最佳的营养关怀，与教练、体能教练和医疗团队紧密合作，以优化个人的表现和健康。

因此，Jamie Meeks 被认为是她领域的真正领导者，是多个专业协会的积极成员，推动着国家级运动营养学的进步。她还是营养与营养学院和认证与专业运动营养师协会的成员。



## Meeks, Jamie 女士

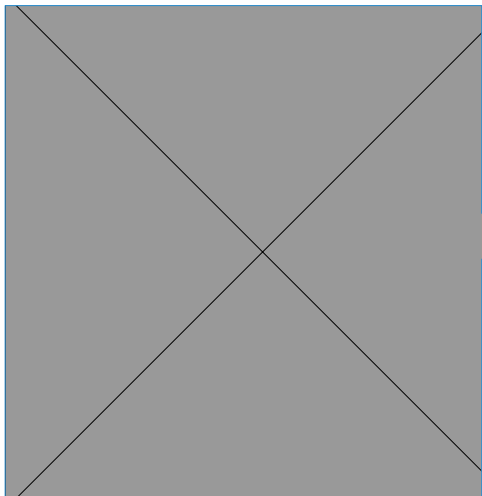
---

- NFL新奥尔良圣徒队运动营养主任，美国路易斯安那州
- 路易斯安那州立大学运动营养协调员
- 美国营养与营养学院注册营养师
- 运动营养学专业认证专家
- 路易斯安那州立大学运动生理学硕士学位
- 路易斯安那州立大学营养学学士学位
- 路易斯安那州营养协会
- 认证与专业运动营养师协会
- 心血管与健康运动营养实践小组

“

感谢 TECH，你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

## 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
- 西班牙营养与饮食学院的正式成员

## 教师

### MartínezNoguera, Javier医生

- 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的运动营养师
- SANO中心的营养师
- UCAM穆尔西亚篮球俱乐部运动营养师
- 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学体育科学博士
- 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学人类营养与饮食学专业毕业
- 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学营养与食品安全专业硕士研究生

### 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





04

# 结构和内容

内容的结构是由一个专业团队设计的,他们了解专业化在日常实践中的意义,意识到当前运动营养专门的相关性,并致力于利用新的教育技术进行优质教学。

“

这个运动员受伤期间的营养问题大学课程包含市场上最完整和最新的科学课程”

## 模块1.受伤期

- 1.1. 简介
- 1.2. 预防运动员的伤害
  - 1.2.1. 运动中的相对能量供应
  - 1.2.2. 口腔健康和伤害的影响
  - 1.2.3. 疲劳、营养和伤害
  - 1.2.4. 睡眠、营养和伤害
- 1.3. 损伤的各个阶段
  - 1.3.1. 固定化阶段炎症和在此阶段发生的变化
  - 1.3.2. 返回到活动阶段
- 1.4. 受伤期间的能量摄入
- 1.5. 受伤期间的宏观营养素摄入量
  - 1.5.1. 碳水化合物的摄入
  - 1.5.2. 脂肪摄入量
  - 1.5.3. 蛋白质摄入量
- 1.6. 受伤期间特别关注的微量营养素的摄入量
- 1.7. 在受伤期间有证据的运动补充剂
  - 1.7.1. 肌酸
  - 1.7.2. 欧米茄3
  - 1.7.3. 其他
- 1.8. 肌腱和韧带损伤
  - 1.8.1. 肌腱和韧带损伤介绍。肌腱结构
  - 1.8.2. 胶原蛋白、明胶和维生素C, 它们能帮助吗?
  - 1.8.3. 参与胶原蛋白合成的其他营养物质
- 1.9. 回到竞争中去
  - 1.9.1. 恢复比赛时的营养考虑
- 1.10. 伤害文献中有趣的案例研究

“

一个独特的、关键的、决定性的知识更新经验，以促进你的职业发展”

# 05 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”



## 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。

## 再学习方法

TECH有效地将案例研究方法基于循环的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。

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再学习。

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。

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,这是我们记住它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。

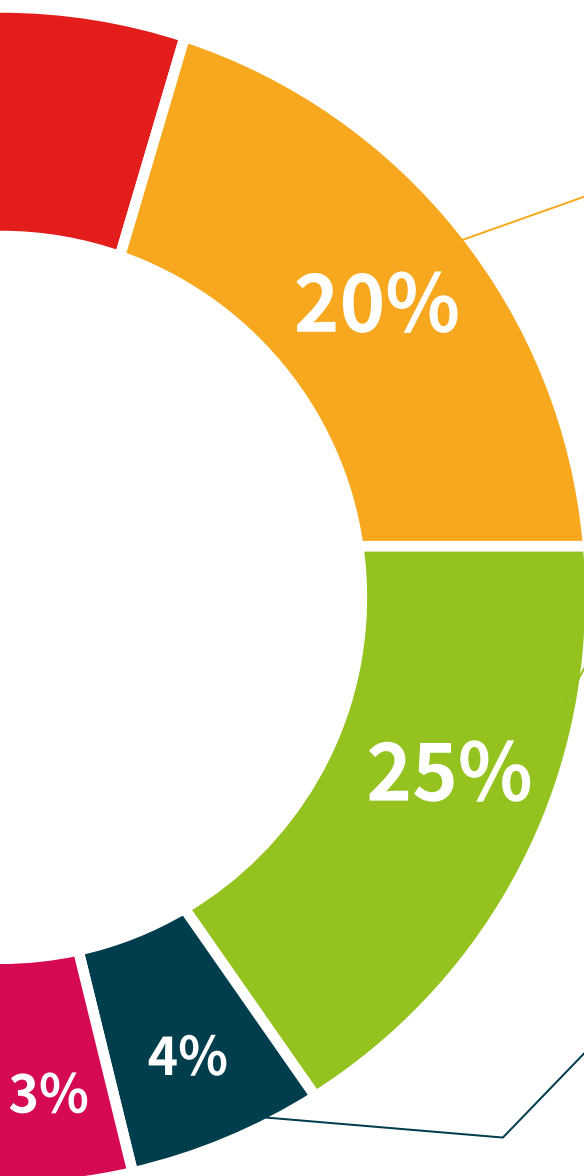


#### 延伸阅读

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。



# 06 学位

运动员受伤期间的营养问题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。

“

成功地完成这一项目,并获得你的大学学位,没有旅行或行政文书的麻烦”

这个**运动员受伤期间的营养问题大学课程**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: **运动员受伤期间的营养问题大学课程**

官方学时: **150小时**

得到了**NBA**的认可







大学课程  
运动员受伤期  
间的营养问题

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 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

# 大学课程

## 运动员受伤期间的营养问题

得到了NBA的认可

