

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.techtitute.com/de/sportwissenschaften/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 24

06

Methodik

Seite 34

07

Qualifizierung

Seite 42

01

Präsentation

Der Energie- und Nährstoffbedarf von Sportlern unterscheidet sich von dem anderer Menschen, was vor allem auf die zusätzliche Anstrengung zurückzuführen ist, die sie beim Sport unternehmen. Die Kenntnis der für jeden Berufstätigen am besten geeigneten Diäten in Abhängigkeit von der von ihm ausgeübten Tätigkeit ist eine grundlegende Aufgabe für Sport- und Ernährungsberater. Deshalb bietet TECH in diesem Programm die umfassendsten Informationen, die derzeit zu diesem Thema verfügbar sind, um einen beruflichen Erfolg zu erzielen.





“

Ernährung und Sport müssen Hand in Hand gehen, denn es ist wichtig, dass der Sportler sich angemessen ernährt, um seine Leistung zu verbessern"

Menschen, die sich über längere Zeit anstrengen oder hochintensiv trainieren, brauchen eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung, die ihrem Körper die notwendigen Nährstoffe liefert. Auf diese Weise erreichen Sie eine bessere Leistung während Ihres Sporttrainings.

Sportwissenschaftler, die ihre Tätigkeit auf die Beratung von Athleten ausdehnen, müssen nicht nur über umfassende Kenntnisse im Bereich der Gestaltung von Trainingsprogrammen, sondern auch im Bereich der Ernährung verfügen, da erst die Kombination aus beidem zu besseren Ergebnissen bei den Athleten führt. Aus diesem Grund bietet TECH mit diesem Weiterbildenden Masterstudiengang die umfassendste Spezialisierung in diesem Bereich an, die es dem Fachmann ermöglicht, sich nicht nur mit den Spitzenathleten zu entwickeln, sondern auch mit den zahlreichen Amateursportlern, die in den letzten Jahren aufgetaucht sind und nach Spezialisten in diesem Bereich verlangen, die ihnen helfen, ihre körperliche Verfassung zu verbessern.

Dieses Programm bietet die Möglichkeit, die Kenntnisse im Bereich der Sporternährung zu vertiefen und zu aktualisieren, wobei die neuesten Bildungstechnologien eingesetzt werden. Es bietet einen Überblick über die Sporternährung und konzentriert sich dabei auf die wichtigsten und innovativsten Aspekte: unsichtbares Training oder die richtige Ernährung für Sportler sowie die Ernährung vor, während und nach dem Sport.

Das Programm enthält Informationen zu Fachkräften in verschiedenen persönlichen Situationen und mit unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten, wobei für jeden Fall die besten Ernährungsempfehlungen angegeben werden, mit dem Ziel, Ihnen ein vollständiges Wissen zu vermitteln, das es Ihnen ermöglicht, sich bei der Entwicklung Ihrer täglichen Praxis an jeden Benutzer anzupassen.

In diesem Sinne wird der Fachmann Sie nicht nur durch das theoretische Wissen von TECH führen, sondern Sie werden eine andere Art des Studiums und Lernens entdecken, die organischer, einfacher und effizienter ist. TECH arbeitet daran, Sie zu motivieren und eine Leidenschaft für das Lernen zu wecken, die Sie zum Nachdenken und zur Entwicklung eines kritischen Denkens anregen wird.

Und das alles mit den neuesten Technologien, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Wissen bequem und völlig ferngesteuert auf den neuesten Stand zu bringen, so dass die Fachkraft allein entscheidet, wo und wann er oder sie sich weiterbildet, und das bei völlig einfacher Organisation und Zeiteinteilung. Auf diese Weise können Sie Ihre Studienzeit problemlos mit den übrigen täglichen Aufgaben kombinieren.

Dieser **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt. Die hervorstechendsten 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
- ◆ Der Unterricht wird durch Telepraktika unterstützt
- ◆ 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



Eine Spezialisierung auf hohem akademische Niveau, unterstützt durch die fortschrittliche technologische Entwicklung und die Lehrerfahrung der besten Fachleute"

“

Eine Aktualisierung für Fachleute, die nach Spitzenleistungen streben, und der es Ihnen ermöglicht, neue Kompetenzen zu erwerben und Strategien in einem reibungslos und effizient"

Unser Lehrkörper setzt sich aus berufstätigen Fachleuten zusammen. Auf diese Weise kann TECH das angestrebte Ziel der Bildungsaktualisierung erreichen. Ein multidisziplinärer Kader von Fachleuten, die in verschiedenen Umgebungen vorbereitet und erfahren sind, die das theoretische Wissen effizient entwickeln, aber vor allem das praktische Wissen aus ihrer eigenen Erfahrung in den Dienst der Spezialisierung stellen.

Diese Beherrschung des Themas wird durch die Wirksamkeit der methodischen Gestaltung dieses Weiterbildenden Masterstudiengangs ergänzt, Es wurde von einem multidisziplinären Team von E-Learning-Experten entwickelt und integriert die neuesten Fortschritte in der Bildungstechnologie. Auf diese Weise kann die Fachkraft mit einer Reihe komfortabler und vielseitiger multimedialer Werkzeuge lernen, die ihr die für ihre Ausbildung erforderliche Funktionsfähigkeit verleihen.

Das Programm basiert auf problemorientiertem Lernen, ein Ansatz, der Lernen als einen eminent praktischen Prozess begreift. Um dies aus der Ferne zu erreichen, werden wir die Telepraxis nutzen. Mit Hilfe eines innovativen interaktiven Videosystems und dem *Lernen von einem Experten* können Sie sich das Wissen so aneignen, als ob Sie mit der Situation, die Sie gerade lernen, selbst konfrontiert wären. Ein Konzept, das es Ihnen ermöglicht, das Gelernte auf realistischere und dauerhaftere Weise zu integrieren und zu fixieren.

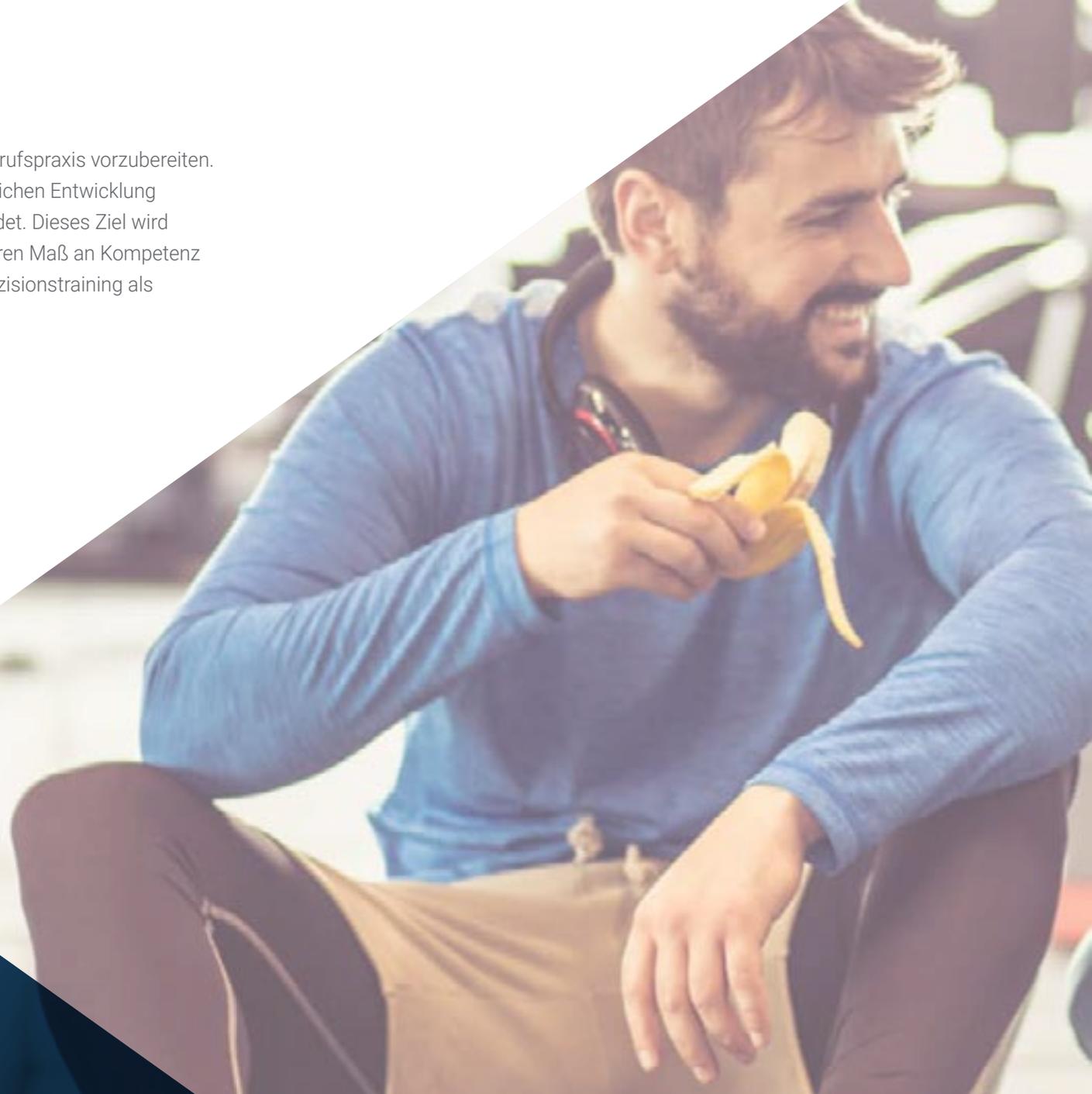
Wir verfügen über die beste Methodik, den aktuellsten Lehrplan und eine Vielzahl von Fallstudien, die Ihnen helfen werden, für den Erfolg zu trainieren.

Die Ermittlung der Ernährungsbedürfnisse von Sportlern ist unerlässlich, um eine ausgewogene, auf den jeweiligen Sportler abgestimmte Ernährung zu erstellen.



02 Ziele

Das Ziel von TECH ist es, hochqualifizierte Fachkräfte auf die Berufspraxis vorzubereiten. Ein Ziel, das im Übrigen global durch die Förderung der menschlichen Entwicklung ergänzt wird, die die Grundlage für eine bessere Gesellschaft bildet. Dieses Ziel wird dadurch erreicht, dass die Fachleute Zugang zu einem viel höheren Maß an Kompetenz und Kontrolle erhalten. Ein Ziel, das mit hoher Intensität und Präzisionstraining als selbstverständlich angesehen werden kann.





“

Wenn es Ihr Ziel ist, eine Qualifizierung zu erwerben, die es Ihnen ermöglicht, mit den Besten zu konkurrieren, dann suchen Sie nicht weiter, denn bei TECH finden Sie alles, was Sie brauchen"



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
- ◆ Erläutern der geltenden Anti-Doping-Bestimmungen
- ◆ 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 und Sportlerinnen 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 Ihren 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 Sportlern und ihren physiologisch-metabolischen Grenzen
 - ◆ Ermitteln Sie den Nährstoffbedarf der verschiedenen Sportler, um einen genauen Ernährungsplan aufzustellen
 - ◆ 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 Athleten 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



Erhalten Sie eine hervorragende Ausbildung im Bereich Ernährung und wenden Sie die für jeden Athleten am besten geeigneten Diäten an“

03

Kompetenzen

Wenn alle Inhalte studiert und die Ziele des Weiterbildenden Masterstudiengangs in Umfassende Sporternährung erreicht wurden, verfügt die Fachkraft über herausragende Kompetenzen und Leistungen in diesem Bereich. Ein umfassender Ansatz in einer Spezialisierung auf hohem Niveau, die den Unterschied macht.



“

Hervorragende Leistungen in jedem Beruf zu erzielen, erfordert Anstrengung und Ausdauer. Aber, vor allem, die Unterstützung von Fachleuten, die Ihnen den nötigen Anstoß geben, mit den notwendigen Mitteln und der notwendigen Unterstützung. Bei TECH stellen wir Ihnen alles zur Verfügung, was Sie brauchen"



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

“

Unser Ziel ist ganz einfach: Ihnen ein Qualitätsprogramm, mit dem besten aktuellen Lehrsystem anzubieten, damit Sie in Ihrem Beruf Spitzenleistungen erbringen können"





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Beurteilen des Ernährungszustands eines Sportlers
- ◆ Erkennen von Ernährungsproblemen der Verbraucher und Anwendung der jeweils am besten geeigneten Behandlungen und Diäten
- ◆ Kenntnis der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Bestimmung ihrer Verwendungszwecke und Aufnahme in den Speiseplan
- ◆ Kenntnis der Anti-Doping-Bestimmungen
- ◆ 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

Im Rahmen des Gesamtqualitätskonzepts der TECH Technologischen Universität ist sie stolz darauf, Fachleuten ein Lehrpersonal auf höchstem Niveau anzubieten, das aufgrund seiner nachgewiesenen Erfahrung im Bildungsbereich ausgewählt wurde. Fachleute aus verschiedenen Bereichen und mit unterschiedlichen Kompetenzen, die ein komplettes multidisziplinäres Team bilden. Eine einzigartige Gelegenheit, von den Besten zu lernen.





“

Unsere Lehrkräfte stellen Ihnen ihre Erfahrung und ihre pädagogischen Fähigkeiten zur Verfügung, um Ihnen einen anregenden und kreativen Ausbildungsprozess zu bieten"

Internationaler Gastregisseur

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 des Vereinigung der Diätassistenten für Profi- und College-Sportler.



Fr. Jamie, Meeks

- 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 können Sie mit den besten Fachleuten der Welt lernen”

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



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“

Professoren

Fr. Aldalur Mancisidor, Ane

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

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, Bodybuilding, 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

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

Hr. Arcusa, Raúl

- ◆ Diplom in Humanernährung und Diätetik
- ◆ Offizieller Masterstudiengang in Körperliche Aktivität und Sport
- ◆ 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



Erfahrene Dozenten haben sich zusammengetan, um Ihre Fortbildung in diesem Bereich zu verbessern"

05 Struktur und Inhalt

Die Inhalte dieser Spezialisierung wurden von verschiedenen Lehrkräften mit einem klaren Ziel entwickelt: sicherzustellen, dass die Schüler alle notwendigen Fähigkeiten erwerben, um echte Experten in diesem Bereich zu werden. Der Inhalt dieses Weiterbildenden Masterstudiengangs wird es Ihnen ermöglichen, alle Aspekte der verschiedenen Disziplinen in diesem Bereich kennen zu lernen. Ein sehr komplettes und gut strukturiertes Programm, das Sie zu höchsten Qualitäts- und Erfolgsstandards führen wird.





“

Wir bieten Ihnen das derzeit fortschrittlichste Wissen in diesem Bereich, damit Sie ein höheres Ausbildungsniveau erreichen, das es Ihnen ermöglicht, mit den Besten zu konkurrieren"

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 Synbiotika
 - 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 Mittelmeerdiät

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. Ernährung bei der Genesung von Sportverletzungen



- 4.10. Psychische Störungen im Zusammenhang mit der Ausübung des Sports
 - 4.10.1. Essstörungen: Vigorexie, Orthorexie, Anorexie
 - 4.10.2. Ermüdung durch Übertraining
 - 4.10.3. Der Dreiklang des weiblichen Athleten
- 4.11. Die Rolle des Trainers 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. Nach 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. Leistungseinschränkungen 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_{max}
- 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



Unser Lehrplan wurde mit Blick auf die Effektivität des Unterrichts entwickelt: damit Sie schneller, effizienter und dauerhafter lernen"

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"

Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

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



Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.



Die Studenten lernen durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle die Lösung komplexer Situationen in realen Geschäftsumgebungen.

Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

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

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit die Jurastudenten das Recht nicht nur anhand theoretischer Inhalte erlernen, sondern ihnen reale, komplexe Situationen vorlegen, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen können, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage konfrontieren wir Sie in der Fallmethode, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden Sie mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen Ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und Ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

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.

Im Jahr 2019 erzielten wir die besten Lernergebnisse aller spanischsprachigen Online-Universitäten der Welt.

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft auszubilden. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten Online-Universität in Spanisch zu verbessern.



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. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -Instrumente spezialisiert. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

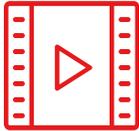
Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten neurokognitiven kontextabhängigen E-Learnings mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



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



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, 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 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.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

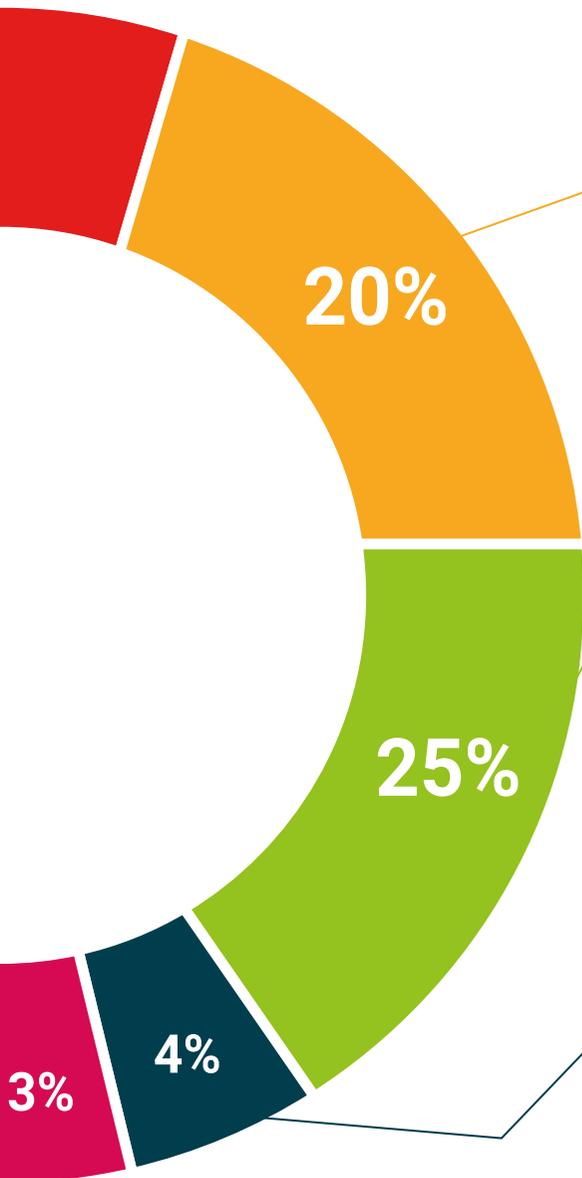
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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.





Fallstudien

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



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.



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.



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

Dieser **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung** enthält das vollständigste und aktuellste 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 Technologischen 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:

