

Privater Masterstudiengang Sporternährung

Von der NBA unterstützt:





Privater Masterstudiengang Sporternährung

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/masterstudiengang/masterstudiengang-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 30

07

Qualifizierung

Seite 38

01

Präsentation

Sportler sind Menschen, die sich körperlich anstrengen, und daher einen unterschiedlichen Energie- und Nährstoffbedarf haben als andere Menschen. Ebenso ist je nach Sportart eine spezifische, auf die jeweilige Sportart abgestimmte Ernährung erforderlich. Aus diesem Grund müssen Sportwissenschaftler die spezifischen Eigenschaften von Lebensmitteln kennen, um zu wissen, welche Lebensmittel für welche Art von Anstrengung am besten geeignet sind. Deshalb ist die Spezialisierung auf Ernährung die unerlässliche Antwort der Fachkraft auf die Gesundheits- und Präventionsbedürfnisse der Bevölkerung in Bezug auf Ernährung und Gesundheit sowie auf die Anleitung und Beratung des Sportlers in Ernährungsfragen, damit er seine Gesundheit erhalten kann.



Dinner

“

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

Die Sporternährung ist ein Ernährungszweig, der sich auf Personen spezialisiert hat, die hochintensiven Sport treiben oder längere Anstrengungen durchführen und die aufgrund der Bedingungen und der körperlichen Beanspruchung bei ihrer Tätigkeit eine ausgewogene Ernährung benötigen, die aus einer Reihe spezifischer Nährstoffe besteht.

Obwohl es diese Spezialisierung schon seit Jahren in Verbindung mit Sportprofis gibt, scheint sie in den letzten Jahren einen Aufschwung zu erleben, motiviert durch den *Boom* des Körperkults und die steigende Zahl von Menschen, die Sport in ihr tägliches Leben integriert haben und dies in völliger Sicherheit und mit Fachleuten tun möchten, die ihnen bei ihrer Ernährung helfen und sie entsprechend betreuen können.

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 klinische Ernährung und 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.

Dieses Programm ermöglicht eine Spezialisierung auf dem Gebiet der Sporternährung in Bereichen von besonderem Interesse wie: Nutrigenetik, Nutrigenomik, Ernährung und Adipositas, Krankenhausdiätetik, Ernährungstrends und die besonderen Bedürfnisse von Spitzensportlern. Auf diese Weise erhalten die Studenten die spezifischen Instrumente und Fähigkeiten, um ihre berufliche Tätigkeit im Bereich der Sporternährung erfolgreich auszuüben.

Das Lehrteam des Privater Masterstudiengang in Sporternährung hat eine sorgfältige Auswahl der einzelnen Themen dieser Spezialisierung getroffen, um den Studenten ein möglichst umfassendes Studium zu ermöglichen, das stets mit aktuellen Themen verbunden ist.

Da es sich um ein Online-Programm handelt, sind die Studenten nicht an feste Zeitpläne oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, sondern können zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und so ihr Arbeits- oder Privatleben mit ihrem akademischen Leben in Einklang bringen.

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

- ♦ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, enthalten die wesentlichen Informationen für die berufliche Praxis
- ♦ Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ♦ Das interaktive auf Algorithmen basierende Lernsystem für die Entscheidungsfindung bei Patienten mit Ernährungsproblemen
- ♦ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Lernen Sie die am besten geeigneten Diäten für jeden Sportlertyp kennen und seien Sie in der Lage, individuellere Empfehlungen zu geben"

“

Dieser Private Masterstudiengang ist die beste Investition, die Sie bei der Wahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können, und zwar aus zwei Gründen: Sie aktualisieren nicht nur Ihre Kenntnisse über Sporternährung, sondern erhalten auch einen Abschluss von: TECH Technologische Universität“

Das Lehrpersonal besteht aus Fachleuten aus dem Bereich der Sportwissenschaften, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus anerkannten Spezialisten von führenden Unternehmen und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, werden es Fachleuten ermöglichen, auf eine situierte und kontextbezogene Weise zu lernen, d.h. in einer simulierten Umgebung, die eine immersive akademische Erfahrung bietet, die auf die Ausführung realer Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachleute versuchen müssen, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die ihnen im Laufe des Studienjahres vorgelegt werden. Dabei werden sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten und erfahrenen Experten für Sporternährung entwickelt wurde.

Das Programm ermöglicht die Fortbildung in simulierten Umgebungen, die ein immersives Lernen ermöglichen und auf reale Situationen ausgerichtet sind.

Dieser 100%ige Online-Masterstudiengang wird es Ihnen ermöglichen, Ihr Studium mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu verbinden und gleichzeitig Ihr Wissen in diesem Bereich zu erweitern.



02 Ziele

Das Hauptziel des Programms ist die Entwicklung von theoretischem und praktischem Lernen, so dass der Sportwissenschaftler das Studium der Sporternährung auf praktische und rigorose Weise meistern kann.





“

Dieses Fortbildungsprogramm wird Ihnen in Ihrer täglichen Praxis ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, das Ihnen helfen wird, persönlich und beruflich zu wachsen"



Allgemeine Ziele

- ◆ Aktualisieren der Kenntnisse der Fachleute über neue Trends in der menschlichen Ernährung, sowohl in gesunden als auch in pathologischen Situationen durch evidenzbasierte Medizin
- ◆ Fördern von Arbeitsstrategien auf der Grundlage praktischer Kenntnisse der neuen Ernährungstrends und ihrer Anwendung auf Krankheiten bei Erwachsenen, bei denen die Ernährung eine grundlegende Rolle in der Therapie spielt
- ◆ 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
- ◆ Fördern der beruflichen Weiterentwicklung durch Fortbildung und Forschung
- ◆ Weiterbilden für die Forschung an Patienten mit Ernährungsproblemen

“

Eine Gelegenheit, die für Fachleute geschaffen wurde, die ein intensives und effektives Programm suchen, um in ihrem Beruf einen bedeutenden Schritt nach vorne zu machen"





Spezifische Ziele

Modul 1. Neue Entwicklungen im Lebensmittelbereich

- ◆ Analysieren 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

Modul 2. Aktuelle Trends in der Ernährung

- ◆ Frühzeitiges Erkennen und Bewerten von quantitativen und qualitativen Abweichungen vom Ernährungsgleichgewicht aufgrund von Über- oder Unterversorgung
- ◆ Beschreiben der Zusammensetzung und der Verwendung von neuartigen Lebensmitteln

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

- ◆ Erklären der verschiedenen Techniken und Produkte der grundlegenden und erweiterten Ernährungsunterstützung im Zusammenhang mit der Patientenernährung
- ◆ Definieren der korrekten Verwendung von ergogenen Hilfsmitteln

Modul 4. Sporternährung

- ◆ Erkennen von psychischen Störungen im Zusammenhang mit Sport und Ernährung



Modul 5. Belastungsabhängige Muskel- und Stoffwechselphysiologie

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die Struktur der Skelettmuskulatur
- ◆ Eingehendes Verstehen der Funktion der Skelettmuskulatur
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die wichtigsten Anpassungen, die bei Sportlern auftreten
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung
- ◆ Vertiefen der Integration der verschiedenen Energiesysteme aus denen der Energiestoffwechsel der Muskeln besteht

Modul 6. Vegetarismus und Veganismus

- ◆ Unterscheiden zwischen den verschiedenen Arten von vegetarischen Sportlern
- ◆ Verstehen der wichtigsten Fehler, die gemacht werden
- ◆ Beheben der erheblichen Ernährungsmängel bei Sportlern und Sportlerinnen
- ◆ Vermitteln von Kenntnissen um den Sportler mit den besten Tools zur Kombination von Lebensmitteln auszustatten

Modul 7. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

- ◆ Erklären der besonderen physiologischen Merkmale, die beim Ernährungskonzept für verschiedene Gruppen zu berücksichtigen sind
- ◆ Verstehen der externen und internen Faktoren die den Ernährungsansatz für diese Gruppen beeinflussen





Modul 8. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung

- ◆ Berücksichtigen des Konzepts der ganzheitlichen Ernährung als Schlüsselement im Prozess der funktionellen Rehabilitation und Wiederherstellung
- ◆ Unterscheiden zwischen den verschiedenen Strukturen und Eigenschaften von Makro- und Mikronährstoffen
- ◆ Hervorheben der Bedeutung von Wasseraufnahme und Flüssigkeitszufuhr für den Erholungsprozess
- ◆ Analysieren der verschiedenen Arten von Phytochemikalien und ihrer wesentlichen Rolle bei der Verbesserung des Gesundheitszustands und der Regeneration des Organismus

Modul 9. Ernährung, Gesundheit und Krankheitsprävention: aktuelle Problematik und Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung

- ◆ Analysieren der Essgewohnheiten, Probleme und Motivation des Patienten
- ◆ Aktualisieren der evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen für die Anwendung in der klinischen Praxis
- ◆ Lernen, wie man Strategien zur Ernährungserziehung und Patientenbetreuung entwickelt

Modul 10. Bewertung des Ernährungszustands und Berechnung von personalisierten Ernährungsplänen, Empfehlungen und *Follow-up*

- ◆ Angemessenes Beurteilen des klinischen Falls, Interpretieren von Ursachen und Risiken
- ◆ Erstellen von personalisierten Ernährungsplänen unter Berücksichtigung aller individuellen Variablen
- ◆ Erstellen von Ernährungsplänen und Modellen für eine umfassende und praktische Empfehlung

03

Kompetenzen

Nach Bestehen der Bewertungen des Privater Masterstudiengang in Sporternährung werden die Fachkräfte die notwendigen Fähigkeiten für eine qualitativ hochwertige und aktuelle Praxis auf der Grundlage der innovativsten Lehrmethoden erworben haben.





“

*Dieses Programm wird Ihnen die
nötigen Kompetenzen vermitteln, um in
Ihrer täglichen Arbeit effektiver zu sein"*

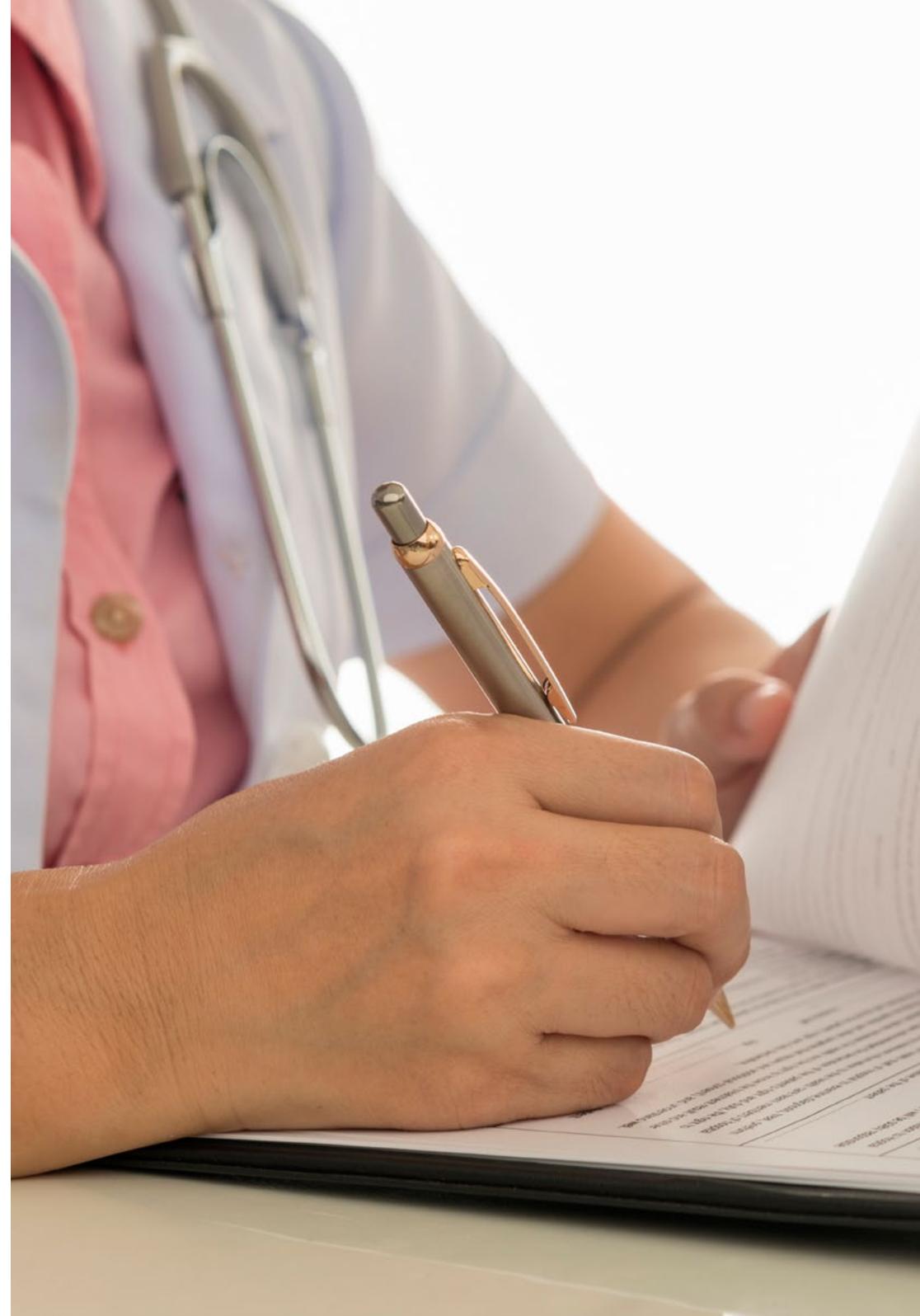


Allgemeine Kompetenzen

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

“

Ein Weg zu Fortbildung und beruflichem Wachstum, der Ihnen zu mehr Wettbewerbsfähigkeit auf dem Arbeitsmarkt verhelfen wird"





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Beurteilen des Ernährungszustands eines Patienten
- ◆ Anwenden der jeweils am besten geeigneten Behandlungen und Diäten auf die Ernährungsprobleme der Patienten
- ◆ Kennen der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Ermittlung ihres Nutzens und Aufnahme in den Speiseplan von Patienten, die sie benötigen
- ◆ Hilfe suchen für Patienten mit psychischen Störungen infolge von Sport und Ernährung
- ◆ Auf dem Laufenden in Sachen Lebensmittelsicherheit und sich der potenziellen Gefahren von Lebensmitteln bewusst sein
- ◆ Identifizieren der Vorteile der Mittelmeerdiät
- ◆ Ermitteln des Energiebedarfs von Sportlern und ihnen die passende Ernährung zur Verfügung stellen

04

Kursleitung

Unser Lehrteam, Experten für Sporternährung, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Erfahrung in der Lehre, um Ihnen zu helfen, Ihrem Beruf einen neuen Impuls zu geben. Zu diesem Zweck haben sie dieses Programm mit den neuesten Erkenntnissen auf diesem Gebiet entwickelt, das es Ihnen ermöglichen wird, sich zu spezialisieren und Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich zu erweitern.





“

Lernen Sie von den besten Fachleuten und werden Sie selbst eine erfolgreiche Fachkraft"

Internationaler Gastdirektor

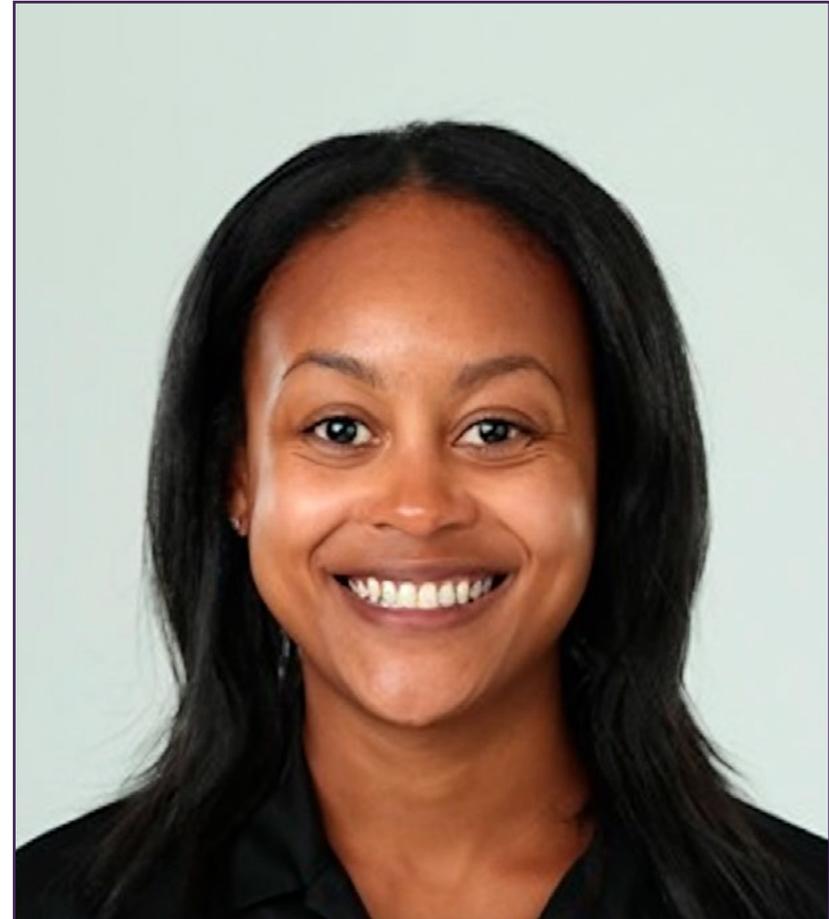
Shelby Johnson kann auf eine bemerkenswerte Karriere als Sporternährungsberaterin zurückblicken, die sich auf den Collegesport in den Vereinigten Staaten spezialisiert hat. Ihre Erfahrung und ihr spezifisches Wissen in diesem Bereich waren der Schlüssel zu ihrem Ziel, zur optimalen Leistung von Hochleistungssportlern beizutragen.

Als Direktorin für Sporternährung an der Duke University hat sie Studenten in Sachen Ernährung und Gesundheit unterstützt. Darüber hinaus war sie als Ernährungsberaterin an der Universität von Missouri und bei den Football-, Lacrosse- und Frauenbasketballteams der Universität von Florida tätig.

Auch ihr Engagement, jungen Sportlern während ihres Trainings und ihrer Wettkämpfe die beste Ernährungsberatung zu bieten, hat sie dazu gebracht, eine bemerkenswerte Arbeit in diesem professionellen Bereich zu leisten. Um den Athleten die bestmögliche Betreuung zu garantieren, hat sie Analysen der Körperzusammensetzung durchgeführt und personalisierte Pläne erstellt, die auf die Ziele jedes Einzelnen abgestimmt sind. Sie hat die Athleten auch bei der Auswahl der für ihre körperliche Anstrengung am besten geeigneten Ernährung beraten, um zu ihrer vollen Leistungsfähigkeit beizutragen und gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Während ihrer beruflichen Laufbahn hat Shelby Johnson eine umfassende Arbeit im Bereich der Sporternährung geleistet. Ihre Fähigkeit, sich an verschiedene Disziplinen anzupassen, hat es ihr ermöglicht, ihr Tätigkeitsfeld zu erweitern und eine viel genauere Betreuung anzubieten.

Dank ihrer Ausbildung und Erfahrung hat sie eine Ernährungssensibilisierungspolitik für die Gesundheit im Sport entwickelt, mit der sie die Bedeutung der richtigen Ernährung für die Gesundheit hervorheben möchte. Daher war es schon immer ihr Ziel, alle Informationen zu verbreiten, die den Sportlern helfen, sich über die besten Nährstoffe, Vitamine und Lebensmittel zu informieren, um ihre Ziele zu erreichen.



Dña. Johnson, Shelby

- Direktorin für Sporternährung an der Duke University, Durham, USA
- Ernährungsberaterin
- Ernährungsberaterin für die Football-, Lacrosse- und
- Frauenbasketballmannschaften an der Universität von Florida
- Spezialistin für Sporternährung
- Masterstudiengang in Angewandter Physiologie und Kinesiologie an der Universität von Florida
- Hochschulabschluss in Diätetik von der Lipscomb University

“

Dank TECH werden Sie mit den besten Fachleuten der Welt lernen können”

Leitung



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
- ◆ Ehemaliger Leiter der Abteilung für Sportmedizin des Fußballklubs „Real Sociedad de Fútbol“

Professoren

Fr. Aldalur Mancisidor, Ane

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

Fr. Urbeltz, Uxue

- ◆ Ernährungsberaterin an der Poliklinik Gipuzkoa
- ◆ BPX Trainerin, Patronat für Sport in San Sebastian
- ◆ Hochschulabschluss in Diätetik und Ernährung



05

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entworfen, die sich mit den Auswirkungen der Fortschritte in der täglichen Praxis auskennen, sich der Relevanz aktueller Informationen über Sporternährung bewusst sind und sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.



“

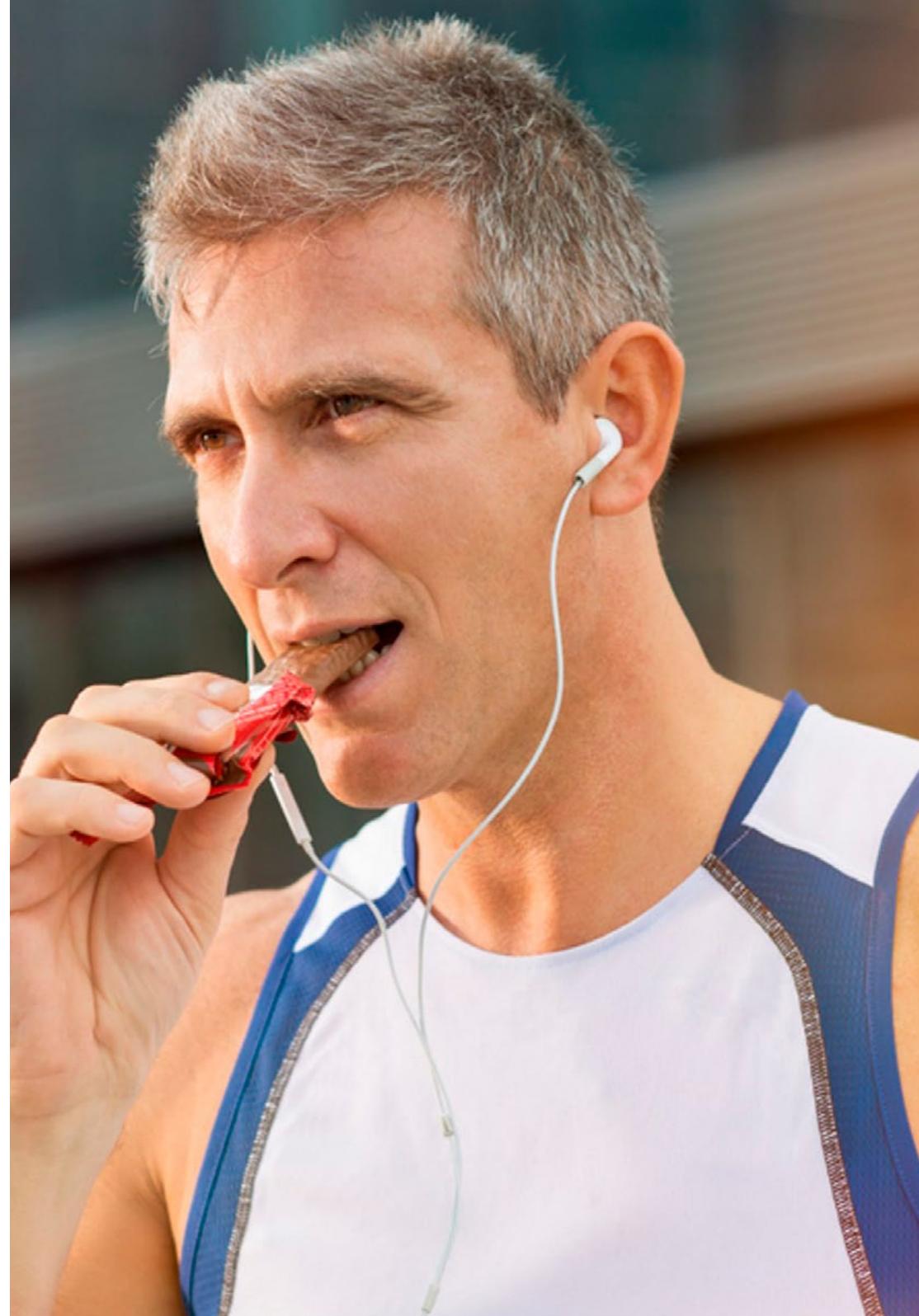
Dieser Private Masterstudiengang in Sporternährung enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt”

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. Ergogene Hilfsmittel
 - 4.9.1. Empfehlungen der WADA

- 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 Trainers bei sportlichen Leistungen

Modul 5. Belastungsabhängige Muskel- und Stoffwechselfysiologie

- 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. Phosphatstoffwechsel
- 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. Vegetarismus und Veganismus

- 6.1. Vegetarismus und Veganismus in der Sportgeschichte
 - 6.1.1. Anfänge des Veganismus im Sport
 - 6.1.2. Vegetarische Sportler heute
- 6.2. Verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung
 - 6.2.1. Veganer Sportler
 - 6.2.2. Vegetarischer Sportler
- 6.3. Häufige Fehler von veganen Athleten
 - 6.3.1. Energiebilanz
 - 6.3.2. Eiweißzufuhr
- 6.4. Vitamin B12
 - 6.4.1. B12-Ergänzung
 - 6.4.2. Bioverfügbarkeit der Spirulina-Alge
- 6.5. Eiweißquellen bei veganer/vegetarischer Ernährung
 - 6.5.1. Eiweißqualität
 - 6.5.2. Ökologische Nachhaltigkeit
- 6.6. Andere wichtige Nährstoffe bei Veganern
 - 6.6.1. Umwandlung von ALA in EPA/DHA
 - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D und Zn
- 6.7. Biochemische Bewertung/Ernährungsmängel
 - 6.7.1. Anämie
 - 6.7.2. Sarkopenie
- 6.8. Vegane Ernährung vs. Omnivore Ernährung
 - 6.8.1. Evolutionäre Ernährung
 - 6.8.2. Aktuelle Ernährung

- 6.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 6.9.1. Kreatin
 - 6.9.2. Pflanzliches Eiweiß
- 6.10. Faktoren, die die Nährstoffaufnahme verringern
 - 6.10.1. Hoher Konsum von Ballaststoffen
 - 6.10.2. Oxalate

Modul 7. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

- 7.1. Ernährung bei Sportlerinnen
 - 7.1.1. Begrenzende Faktoren
 - 7.1.2. Anforderungen
- 7.2. Menstruationszyklus
 - 7.2.1. Lutealphase
 - 7.2.2. Follikuläre Phase
- 7.3. Triade
 - 7.3.1. Amenorrhoe
 - 7.3.2. Osteoporose
- 7.4. Ernährung der schwangeren Sportlerin
 - 7.4.1. Energiebedarf
 - 7.4.2. Mikronährstoffe
- 7.5. Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf den Kindersportler
 - 7.5.1. Exzentrisches Krafttraining
 - 7.5.2. Ausdauertraining
- 7.6. Ernährungserziehung für den Kindersportler
 - 7.6.1. Zucker
 - 7.6.2. Essstörungen
- 7.7. Nährstoffbedarf des Kindersportlers
 - 7.7.1. Kohlenhydrate
 - 7.7.2. Proteine
- 7.8. Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
 - 7.8.1. Körperfettanteil
 - 7.8.2. Muskelmasse



- 7.9. Hauptprobleme bei älteren Sportlern
 - 7.9.1. Gelenke
 - 7.9.2. Kardiovaskuläre Gesundheit
- 7.10. Interessante Nahrungsergänzung für ältere Sportler
 - 7.10.1. Whey protein
 - 7.10.2. Kreatin

Modul 8. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung

- 8.1. Vollwertkost als Schlüsselement bei der Prävention und Genesung von Verletzungen
- 8.2. Kohlenhydrate
- 8.3. Proteine
- 8.4. Fette
 - 8.4.1. Gesättigte
 - 8.4.2. Ungesättigte
 - 8.4.2.1. Einfach ungesättigte
 - 8.4.2.2. Mehrfach ungesättigte
- 8.5. Vitamine
 - 8.5.1. Wasserlösliche
 - 8.5.2. Fettlösliche
- 8.6. Mineralien
 - 8.6.9. Makromineralien
 - 8.6.2. Mikromineralien
- 8.7. Ballaststoff
- 8.8. Wasser
- 8.9. Phytochemische Stoffe
 - 8.9.1. Phenole
 - 8.9.2. Tiole
 - 8.9.3. Terpene
- 8.10. Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung und funktionellen Wiederherstellung

Modul 9. Ernährung, Gesundheit und Krankheitsprävention: aktuelle Problematik und Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung

- 9.1. Essgewohnheiten in der heutigen Bevölkerung und Gesundheitsrisiken
- 9.2. Mediterrane und nachhaltige Ernährung
 - 9.2.1. Empfohlenes Ernährungsmodell
- 9.3. Vergleich von Ernährungsmodellen oder "Diäten"
- 9.4. Ernährung bei Vegetariern
- 9.5. Kindheit und Pubertät
 - 9.5.1. Ernährung, Wachstum und Entwicklung
- 9.6. Erwachsene
 - 9.6.1. Ernährung zur Verbesserung der Lebensqualität
 - 9.6.2. Prävention
 - 9.6.3. Behandlung von Krankheiten
- 9.7. Empfehlungen in Schwangerschaft und Stillzeit
- 9.8. Empfehlungen für die Menopause
- 9.9. Fortgeschrittenes Alter
 - 9.9.1. Ernährung bei der Alterung
 - 9.9.2. Veränderungen in der Körperzusammensetzung
 - 9.9.3. Störungen
 - 9.9.4. Unterernährung
- 9.10. Sporternährung

Modul 10. Bewertung des Ernährungszustands und Berechnung von personalisierten Ernährungsplänen, Empfehlungen und *Follow-up*

- 10.1. Krankengeschichte und Hintergrund
 - 10.1.1. Individuelle Variablen, die die Reaktion auf den Ernährungsplan beeinflussen
- 10.2. Anthropometrie und Körperzusammensetzung
- 10.3. Bewertung der Essgewohnheiten
 - 10.3.1. Ernährungswissenschaftliche Bewertung des Lebensmittelkonsums
- 10.4. Interdisziplinäres Team und therapeutische Kreisläufe
- 10.5. Berechnung der Energiezufuhr





- 10.6. Berechnung der empfohlenen Makro- und Mikronährstoffzufuhr
- 10.7. Empfohlene Mengen und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme
 - 10.7.1. Ernährungsmodelle
 - 10.7.2. Planung
 - 10.7.3. Verteilung der täglichen Einnahme
- 10.8. Modelle für die Diätplanung
 - 10.8.1. Wöchentliche Menüs
 - 10.8.2. Tägliche Einnahme
 - 10.8.3. Methodik durch Nahrungsmittelaustausch
- 10.9. Ernährung im Krankenhaus
 - 10.9.1. Diät-Modelle
 - 10.9.2. Entscheidungsalgorithmen
- 10.10. Bildung
 - 10.10.1. Psychologische Aspekte
 - 10.10.2. Beibehaltung der Essgewohnheiten
 - 10.10.3. Empfehlungen für die Entlassung

“

Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Fortbildungserfahrung, die Ihre berufliche Entwicklung fördert"

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.

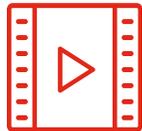
Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

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.



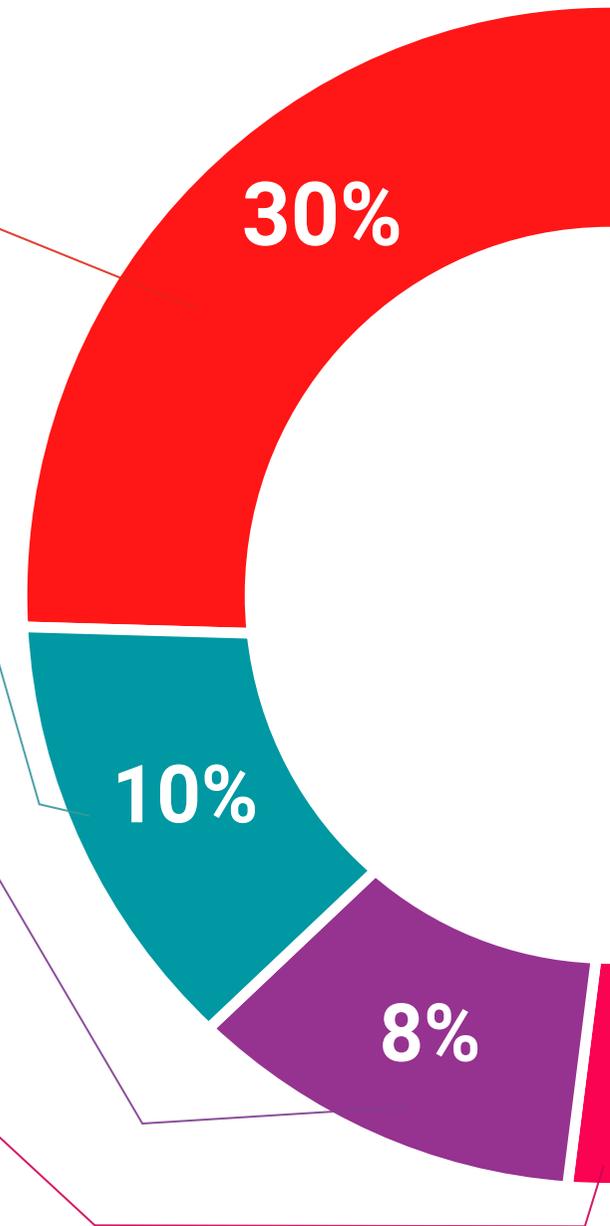
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

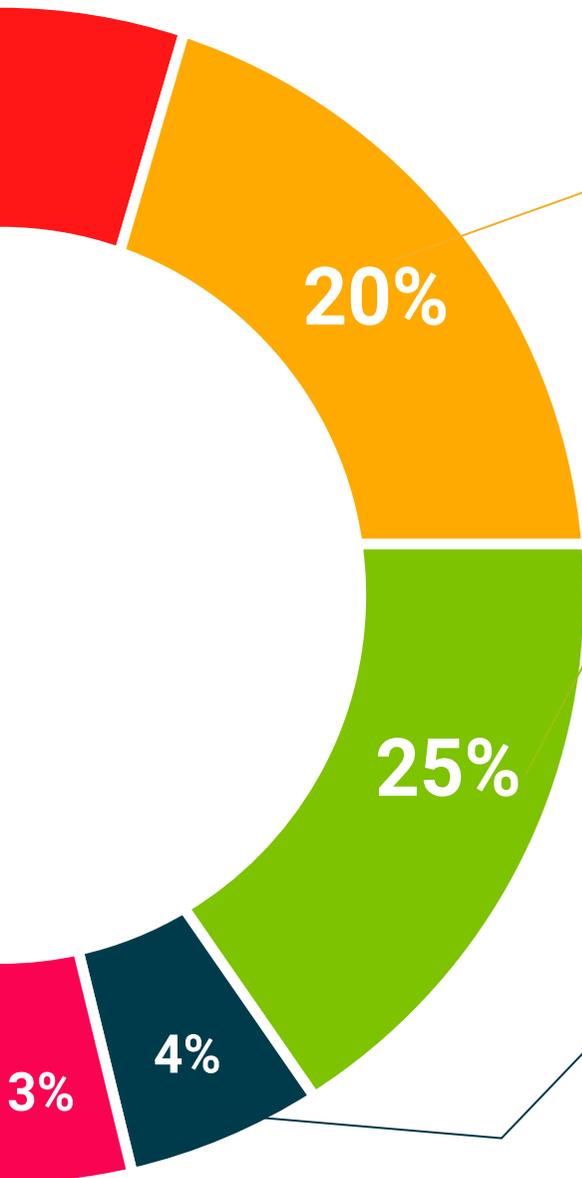
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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 Privater Masterstudiengang in 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 **Privater Masterstudiengang in 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 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: **Privater Masterstudiengang in Sporternährung**

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 innovationen
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung instituten
virtuelles Klassenzimmer sportarten

tech technologische
universität

Privater Masterstudiengang

Sporternährung

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Privater Masterstudiengang Sporternährung

Von der NBA unterstützt:

