

# 大学课程

## 运动员营养评估





**tech** 科学技术大学

## 大学课程 运动员营养评估

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

网页链接: [www.techitute.com/cn/medicine/postgraduate-certificate/nutritional-assessment-athletes](http://www.techitute.com/cn/medicine/postgraduate-certificate/nutritional-assessment-athletes)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

课程管理

---

12

04

结构和内容

---

18

05

方法

---

22

06

学位

---

30

# 01 介绍

营养是预防可能发生的疾病和伤害的基础。因此,医生必须不断更新特定人群的运动营养学知识,并懂得如何解释生物化学,以检测营养缺乏或过度训练的状态。





“

沉浸在对这个非常完整的大学课程的学习中, 提高你为运动员提供营养建议的技能”

这个课程旨在教育医疗专业人员如何对有特殊需要的运动员进行营养评估和监测,所有这些都要与不同的运动项目相适应,以获得最佳的运动表现。其目的是提供一个综合性的专业,涵盖运动员可能遇到的各种情况,具有很高的科学技术质量和很强的实践性,在西班牙的其他资格证书中脱颖而出。

由于是在线大学课程,学生不受固定时间表的制约,也不需要搬家,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。

仅靠运动前一餐是无法达到最佳营养状态的,因此有必要对运动员进行教育,告诉他们每天应该做些什么。这是运动员常犯的错误,因此在整个赛季中对运动员进行监测至关重要,了解基础值对了解运动员的起点至关重要,这有助于规划赛季的不同阶段,从而提高运动员的成绩。

大学课程采用最新的教育技术开发,多媒体内容有助于学习运动员营养评估方面的高级知识。这个专业将使学生在模拟环境中的情境学习环境中学习,该模拟环境提供了一个专注于解决实际问题的专业。

这个**运动员营养评估大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 图形化、示意图和突出的实用内容旨在为专业实践提供基这个信息
- ◆ 可以进行自我评估过程的练习,以推进学习
- ◆ 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
- ◆ 理论讲座、向专家提问、关于有争议问题的讨论论坛和个人反思工作
- ◆ 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容

“

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,你还将获得以下方面的资格证书:TECH科技大学"

其教学人员包括来自营养领域的专业人士,他们将自己的工作经验带到了培训中,还有来自主要协会和著名大学的公认专家。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的专业培训,为真实情况进行培训。

这个方案的设计重点是基于问题的学习,通过这种学习,专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。要做到这一点,专业人员将有一个创新的互动视频系统的帮助,这个系统由著名的运动营养专家制作,具有丰富的经验。

这个大学课程允许你在模拟环境中进行训练,这提供了身临其境的学习程序,为真实情况进行训练。

这个100%的在线大学课程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。



# 02 目标

这个课程的主要目标是发展理论和实践学习,使医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学研究。





“

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
- ◆ 在多学科环境中工作
- ◆ 了解其专业领域的发展背景
- ◆ 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

---

- ◆ 解释生物化学, 以检测营养不足或过度训练的状态
- ◆ 解读身体成分的不同方法以优化适合你所从事的运动的体重和脂肪百分比
- ◆ 在整个赛季中对运动员进行监测
- ◆ 根据他们的要求, 规划季节的各个时期

“

我们的目标是实现学术上的卓越, 并帮助你们也实现这一目标”

# 03 课程管理

教学团队是运动营养学方面的专家,在业内享有广泛声誉,他们都是拥有多年教学经验的专业人士,共同帮助学生提升专业水平。因此,这个大学课程是根据该领域的最新发展而开发的,可以让专业人员在该领域接受培训并提高技能。





“

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

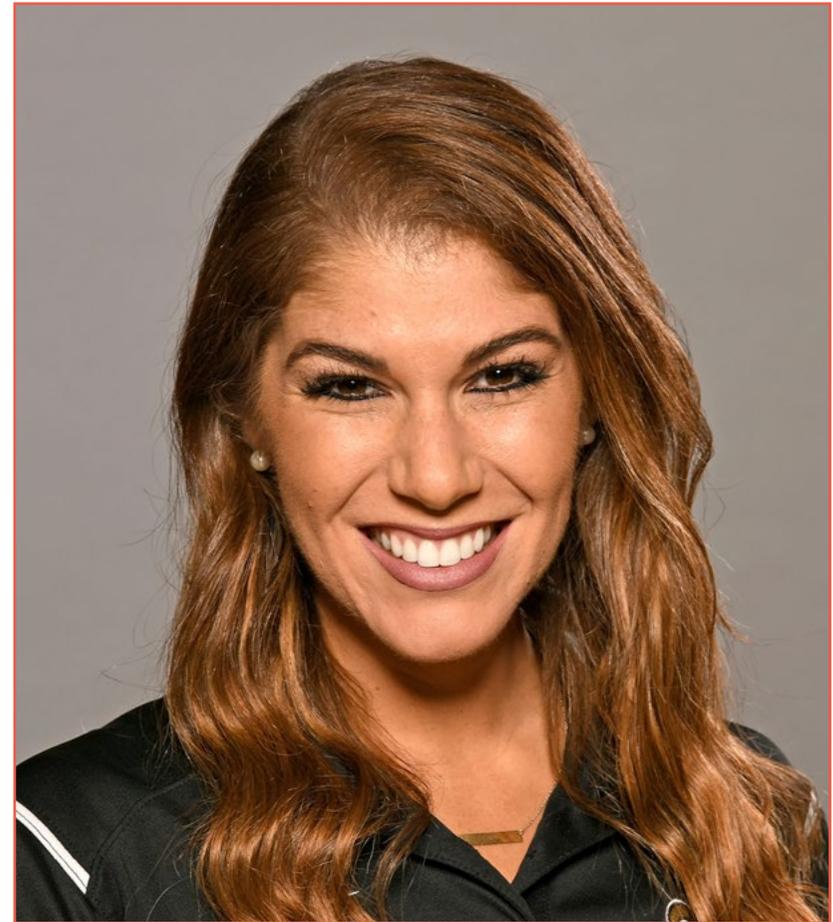
Jamie Meeks 在她的职业生涯中展现了对**运动营养学**的专注。在路易斯安那州立大学获得该专业学位后，她迅速脱颖而出。她的才华和奉献精神得到了认可，她荣获了路易斯安那州营养协会颁发的**年轻营养师年度奖项**，这一成就标志着她成功职业生涯的开端。

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。



## Jamie Meeks 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



### Marhuenda Hernández, Javier 医生

- ◆ 西班牙人类营养与饮食学会的正式成员
- ◆ 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学讲师兼研究员
- ◆ 营养学医生
- ◆ 临床营养学硕士
- ◆ 营养学专业毕业生



# 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培训的相关性, 并致力于利用新的教育技术进行优质教学。





“

这个运动员营养评估大学课程包含市场上最完整、最新的科学课程”

## 模块 1. 在赛季的不同时期对运动员进行评估

- 1.1. 生化评估
  - 1.1.1. 血型图
  - 1.1.2. 过度训练的标志
- 1.2. 人体测量学评估
  - 1.2.1. 身体成分
  - 1.2.2. ISAK简介
- 1.3. 季前赛
  - 1.3.1. 工作量大
  - 1.3.2. 确保热量和蛋白质的摄入
- 1.4. 竞争激烈的季节
  - 1.4.1. 运动表现
  - 1.4.2. 比赛之间的恢复
- 1.5. 过渡期
  - 1.5.1. 职业时期
  - 1.5.2. 身体成分的变化
- 1.6. 旅行
  - 1.6.1. 赛季期间的比赛
  - 1.6.2. 淡季比赛(世界杯、欧洲杯和奥运会)
- 1.7. 运动员监测
  - 1.7.1. 运动员基线状态
  - 1.7.2. 赛季期间的比赛
- 1.8. 出汗率计算
  - 1.8.1. 水的损失
  - 1.8.2. 计算协议
- 1.9. 多学科的工作
  - 1.9.1. 营养师在运动员环境中的作用
  - 1.9.2. 与其他地区的沟通
- 1.10. 兴奋剂
  - 1.10.1. 世界反兴奋剂机构名单
  - 1.10.2. 反兴奋剂检查





“

一次独特、关键且决定性的培训经验,对推动你的职业发展至关重要”

# 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: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

## 在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

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。



根据Gérvas博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业医学实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的学生不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习扎根于实践技能, 使学生能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



## Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合,在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

专业人员将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况进行学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的,以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,Re-learning方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

通过这种方法,我们已经培训了超过25000名医生,取得了空前的成功,在所有的临床专科手术中都是如此。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

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。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



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。



### 录像中的手术技术和程序

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前医疗技术的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明了,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您可以想看几次就看几次。



### 互动式总结

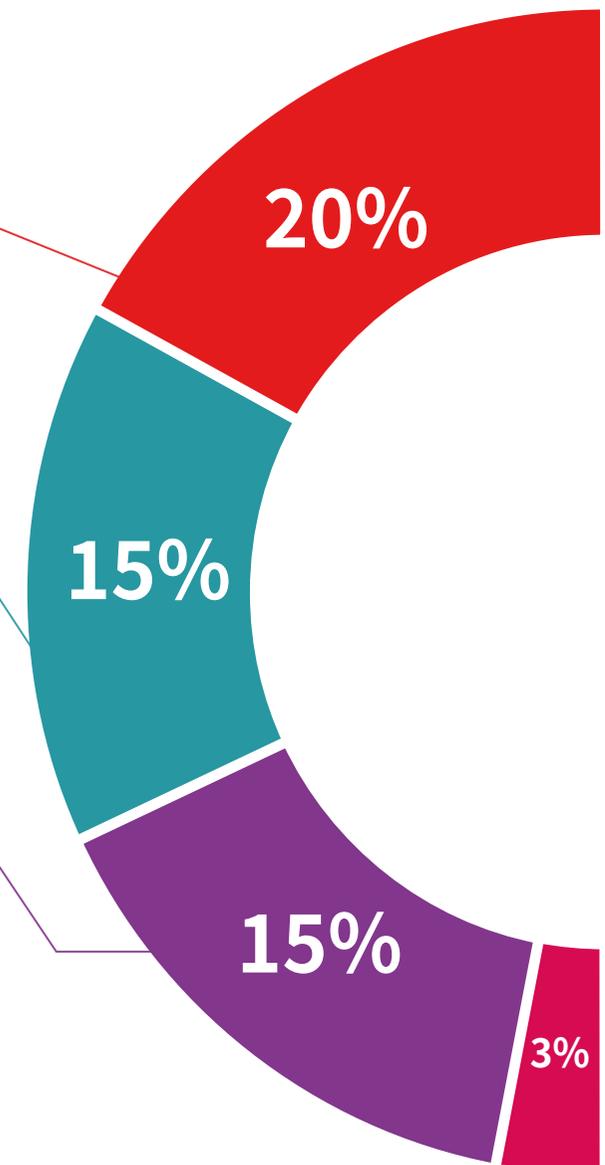
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

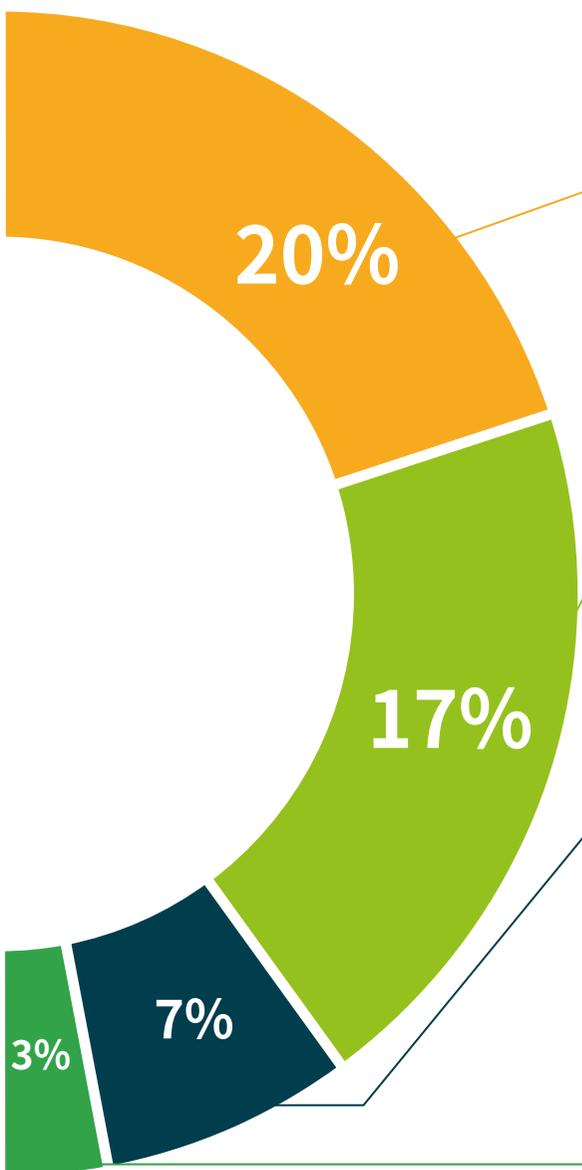
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 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。





#### 由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



#### 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。



#### 大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的作用: 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。



#### 快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学业上取得进步的方法。



# 06 学位

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



“

成功地完成这个专业，  
并获得你的大学学位，  
而没有旅行或行政文  
书的麻烦”

这个**运动员营养评估大学课程**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: **运动员营养评估大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**



健康 信心 未来 人 导师  
教育 信息 教学  
保证 资格认证 学习  
机构 社区 科技 承诺  
个性化的关注 现在 创新  
知识 网页 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

大学课程  
运动员营养评估

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

大学课程

运动员营养评估

$$\frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$$

Underweight  
Ideal BMI 19-24.9  
Overweight 25-29.9  
Obese >30  
Severely Obese >35  
Morbidly Obese >40  
Super Obese >45