

大学课程

体育活动和运动中的
素食主义和纯素主义





大学课程

体育活动和运动中的 素食主义和纯素主义

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

网页链接: www.techtitute.com/cn/medicine/postgraduate-certificate/vegetarianism-veganismin-physical-activity-sport

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

每况愈下的运动员选择排除动物源食物,无论是出于宗教、道德、环保等原因。因此,专业医务人员有必要更新他们在纯素主义和素食主义方面的知识,以便能够为选择这种生活方式的运动员提供营养咨询。





“

这个100%的在线大学课程
将使你能够将你的学习与你的
专业工作结合起来,同时
增加你在这个领域的知识”

医生必须了解食物的具体特点,才能根据每个运动员的特殊性,正确推荐适合各种类型努力的饮食。因此,医疗专业人员必须知道如何为素食和纯素运动员提供营养建议,以达到最佳表现。

事实证明,没有哪一种食物是饮食中不可或缺的,因为不同的营养成分可以从不同的食物中获取。虽然由于运动人口需求的增加以及在获取营养时排除任何食物组可能带来的风险,营养学家的营养支持在这类人群中显得必要。营养学家应该能够为运动员提供最佳的食物选择和组合。

此外,由于是在线培训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。

这个**体育活动和运动中的素食主义和纯素主义大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 这个书的内容图文并茂,具有明显的实用性,包含了专业实践的基这个信息
- 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学知识外,你还将获得 TECH 科技大学颁发的学位”

其教学人员包括来自健康领域的营养,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境式的学习,即在模拟的环境中提供沉浸式的培训程序,在真实的情况下进行培训。

方案的设计重点是基于问题的学习。通过这种方式,专业必须尝试解决整个学程中出现的不同专业实践情况。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训练这提供了身临其境的学习体验,为真实情况进行训练。

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



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y建立与体育活动和运动中的营养有关的项目
- 知道如何将不同的科学进展纳入自己的专业领域
- 有能力在多学科环境中工作
- 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
- 通过教与学的过程掌握必要的技能, 使他们能够通过与该计划的教师和专业人员接触或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

- 区分不同类型的素食运动员
- 要深入了解所犯的主要错误
- 应对男女运动员的严重营养缺乏问题
- 管理技能, 使运动员在搭配食物和营养时拥有最好的工具

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。



Meeks, Jamie 女士

- ◆ NFL新奥尔良圣徒队运动营养主任, 美国路易斯安那州
- ◆ 路易斯安那州立大学运动营养协调员
- ◆ 美国营养与营养学院注册营养师
- ◆ 运动营养学专业认证专家
- ◆ 路易斯安那州立大学运动生理学硕士学位
- ◆ 路易斯安那州立大学营养学学士学位
- ◆ 成员: 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

教师

Arcusa Saura, Raúl 医生

- ◆ 人类营养与饮食毕业学位
- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复硕士学位
- ◆ 人体测量师 ISAK 1级
- ◆ 他目前是UCAM药学系的医学生,研究方向是营养和氧化应激,这项活动与他在C.D. Castellón青年队的营养师工作相结合
- ◆ 他有在瓦伦西亚社区不同足球队的工作经验,也有丰富的面对面临床咨询经验

Martínez Noguera, Francisco Javier 先生

- ◆ 职业生涯从一开始就与高性能运动(足球、网球、田径、空手道等)的营养和研究有关
- ◆ 目前,他在穆尔西亚和阿利坎特的多家体育中心和多学科诊所担任顾问
- ◆ 他在高水平运动研究中心(UCAM)为高水平运动员提供专业服务
- ◆ 他隶属于 OPENRED-UCAM 研究小组,他的所有科研成果都是在该小组完成的
- ◆ 与西班牙自行车和妇女研究网络合作



04 结构和内容

内容结构是由一个专业团队设计的,他们了解日常训练的意义,了解运动营养时事的相关性,并致力于利用新的教育技术进行高质量的教学。





“

这个体育活动和运动中的素食主义和纯素主义大学课程包含市场上最完整、最新的科学课程”

模块 1. 素食主义

- 1.1. 体育史上的素食主义
 - 1.1.1. 体育运动中素食主义的开端
 - 1.1.2. 今天的素食运动员
- 1.2. 不同类型的素食饮食
 - 1.2.1. 纯素食运动者
 - 1.2.2. 素食运动者
- 1.3. 素食运动员的常见错误
 - 1.3.1. 能量平衡
 - 1.3.2. 蛋白质摄入量
- 1.4. 维生素B12
 - 1.4.1. 补充B12
 - 1.4.2. 螺旋藻的生物利用度
- 1.5. 纯素食/素食饮食中的蛋白质来源
 - 1.5.1. 蛋白质质量
 - 1.5.2. 环境的可持续性
- 1.6. 素食者的其他关键营养物质
 - 1.6.1. ALA向EPA/DHA的转化
 - 1.6.2. 铁、钙、维生素D和锌
- 1.7. 生物化学评估/营养素缺乏症
 - 1.7.1. 贫血
 - 1.7.2. 肌肉疏松症
- 1.8. 素食主义者VS杂食性进食
 - 1.8.1. 进化的喂养
 - 1.8.2. 目前的饮食
- 1.9. 促效剂
 - 1.9.1. 肌酸
 - 1.9.2. 蔬菜蛋白
- 1.10. 减少营养吸收的因素
 - 1.10.1. 高纤维摄入
 - 1.10.2. 草酸盐





“

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Gérvás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。

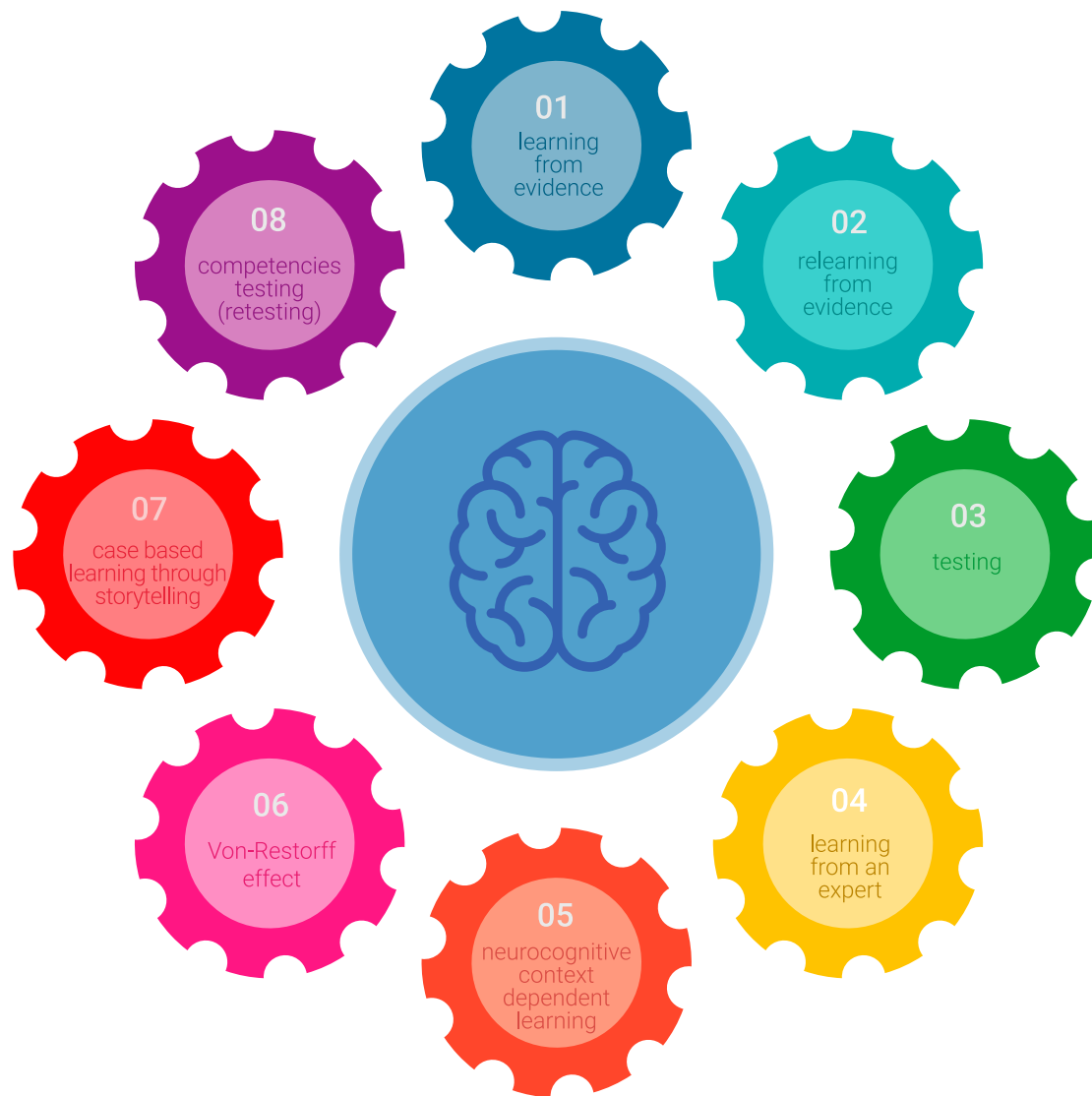


Re-learning 方法

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的,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

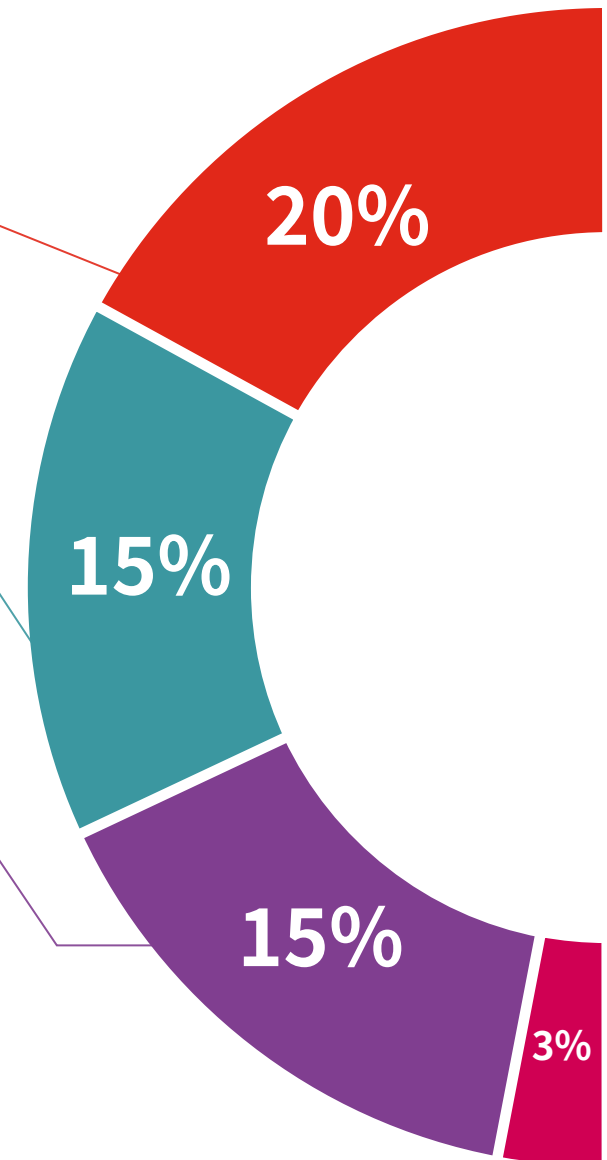
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

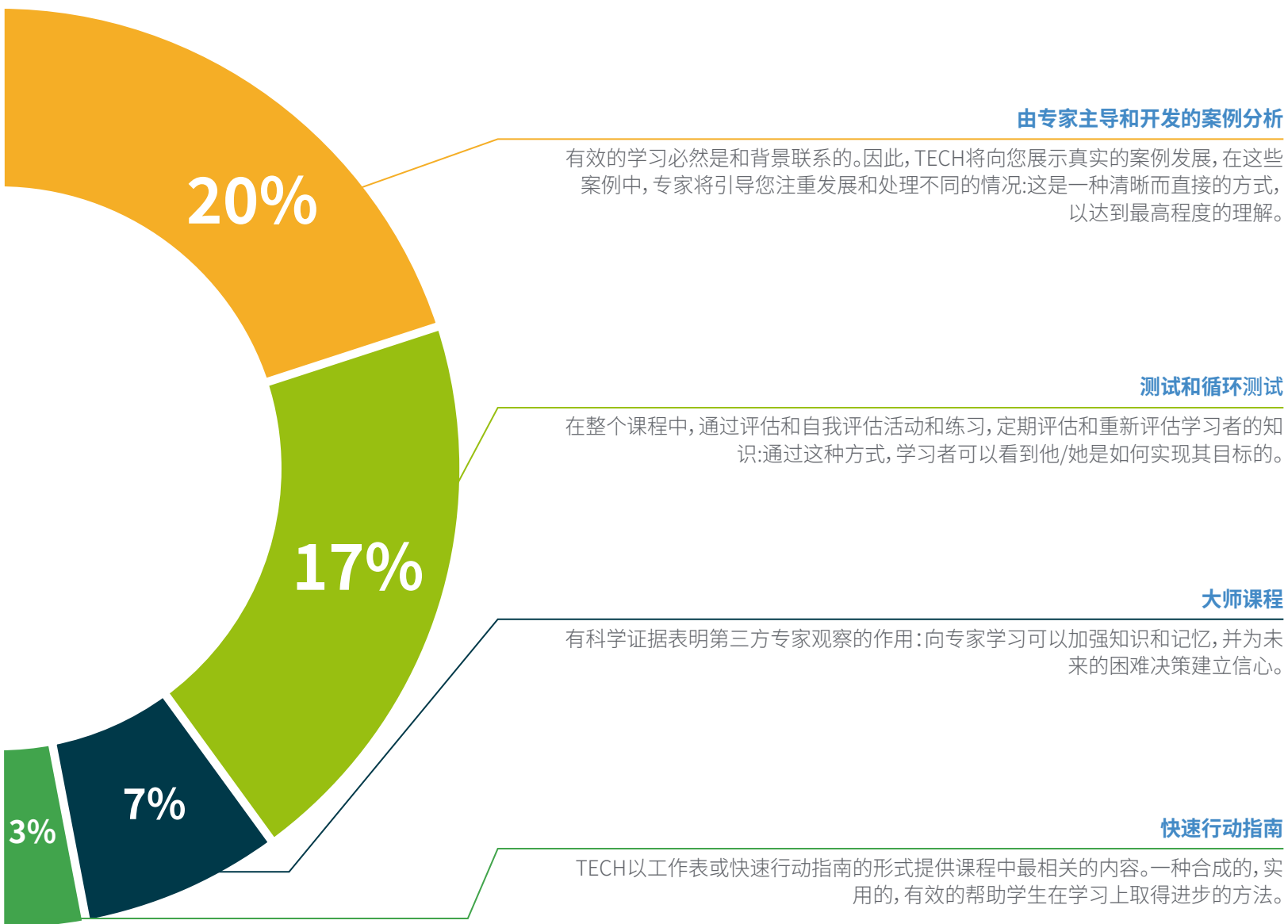
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



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。





06 学位

体育活动和运动中的素食主义和纯素主义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。



“

在你的培训中加入体育活动和运动中的素食主义和纯素主义大学课程:这对任何医疗专业人员来说都是一个高素质的附加值”

这个**体育活动和运动中的素食主义和纯素主义大学课程**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: **体育活动和运动中的素食主义和纯素主义大学课程**

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 培 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
体育活动和运动中的
素食主义和纯素主义

- » 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

体育活动和运动中的
素食主义和纯素主义

