

# 专科文凭

## 水上运动的营养





**tech** 科学技术大学

## 专科文凭 水上运动的营养

- » 模式:在线
- » 时长: 6个月
- » 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-diploma/postgraduate-diploma-nutrition-aquatic-sports](http://www.techtitute.com/cn/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-nutrition-aquatic-sports)

# 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

---

24

06

学位

---

32

# 01 介绍

医疗专业人员必须了解水上运动营养学的最新技术和发展,以便根据所从事体育活动的需要,采用有效的治疗方法。难得的机会专业化并在对专业人员有高需求的行业中脱颖而出。





“

这个专科文凭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”

如今,医生有必要具备扎实的营养学基础,并不断更新,以便能够在必要时为病人提供正确的建议和转诊。通过这种强化培训,你将获得必要的知识和技能,根据不同的临床情况,改变饮食结构,从而对运动员产生真正积极的影响。

精英体育运动和业余体育运动可能在截然不同的情况下进行,这对体育运动中的生理条件和营养目标都有影响。参加水上运动的运动员要在艰苦多变的环境条件下进行艰苦的训练和比赛,面临着持续不断的挑战。设立这个课程的目的是将医生培训成多学科小组中的专家,以最大限度地提高在水中进行体育活动的男女运动员的运动表现和正确恢复。

这个课程拥有一支最高水平的师资队伍,由与运动营养学密切相关的专业人士组成,他们在各自的领域中表现出色,领导着研究和实地工作,同时也有来自知名协会和著名大学的公认专家。

由于这是一个在线的专科文凭,学生不受固定时间表的限制,也不需要在网上学习。

这个**水上运动的营养专科文凭**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、专家提问、争议问题论坛和个人思考工作
- 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容



向最好的专业人士  
学习,自己也成为一  
名成功的专业人士"

“

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”

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学习, 也就是说, 一个模拟环境将提供一个沉浸式的培训程序, 在真实情况下进行培训。

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专科文凭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。

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。

这个100%在线的专科文凭将允许你将你的学习与你的专业工作相结合, 同时增加你在这个领域的知识。



# 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。





“

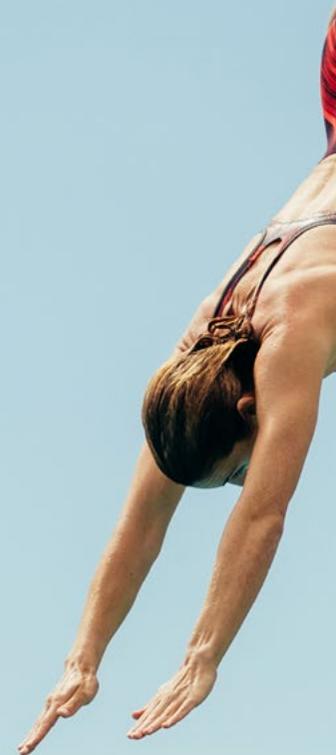
这个进修课程将在你的日常实践中创造一种安全感,这将有助于你在个人和专业方面的成长”



## 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
- ◆ 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领域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
- ◆ 专门研究男女运动员的能量和营养需求 在不同年龄和性别的情况下
- ◆ 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

---

### 模块 1. 水上运动

- ◆ 深入了解主要水上运动的最重要特点
- ◆ 了解水上运动活动中所涉及的需求和要求
- ◆ 区分不同水上运动的营养需求

### 模块 2. 按体重分类的体育项目

- ◆ 按体重类别确定运动内部的不同特点和需求
- ◆ 深入了解运动员备战比赛时的营养策略
- ◆ 通过营养方法优化身体成分的改善

### 模块 3. 不同阶段或特定人群

- ◆ 解释不同群体的运动员在营养方面应考虑的特殊生理特征
- ◆ 深入了解影响这些群体的营养方式的外部 and 内部因素

# 03 课程管理

运动的营养专科文凭教学团队在业内享有广泛声誉,是拥有多年教学经验的专业人士,他们齐心协力,帮助学生提升专业水平。为此,他们开发了这门专科文凭课程,提供该领域的最新信息,使学生能够在这领域接受培训并提高技能。





“

这个专科文凭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,你还将获得西班牙一流在线大学颁发的学位:TECH科技大学”

## 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

## 教师

### Ramírez, Marta 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
- ♦ 她在临床和体育领域都有丰富的专业经验, 曾为铁人三项、田径、健美、CrossFit、举重 等项目的运动员提供服务, 尤其擅长力量型运动
- ♦ 作为培训师和演讲者, 为营养师、健康科学学生和普通民众举办运动营养方面的研讨会、课程、讲习班和会议, 并在国际大会、课程和会议上进行营养和运动方面的持续培训

### Montoya Castaño, Johana 医生

- ♦ 安蒂奥基亚大学营养师 营养师
- ♦ Católica San Antonio de Murcia大学体育活动和运动营养学硕士
- ♦ 巴塞罗那大学的运动营养学
- ♦ 德克萨斯A&M大学健康与运动学的DBSS网络、G-SE和运动与运动营养实验室的研究和合伙人的成员



# 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。



“

这个水上运动的营养专  
科文凭包含了市场上最  
完整、最新的科学课程”

## 模块 1. 水上运动

- 1.1. 水上运动的历史
  - 1.1.1. 奥运会和重大赛事
  - 1.1.2. 今天的水上运动
- 1.2. 性能限制
  - 1.2.1. 水上运动(游泳、水球等)
  - 1.2.2. 水上运动(冲浪、帆船、独木舟等)
- 1.3. 水上运动的基这个特点
  - 1.3.1. 水上运动(游泳、水球等)
  - 1.3.2. 水上运动(冲浪、帆船、独木舟等)
- 1.4. 水上运动的生理学
  - 1.4.1. 能量代谢
  - 1.4.2. 运动员生物型
- 1.5. 培训
  - 1.5.1. 强度
  - 1.5.2. 抵抗力
- 1.6. 身体成分
  - 1.6.1. 游泳
  - 1.6.2. 水球
- 1.7. 赛前
  - 1.7.1. 3小时前
  - 1.7.2. 1小时前
- 1.8. 赛前
  - 1.8.1. 碳水化合物
  - 1.8.2. 补水
- 1.9. 运动后
  - 1.9.1. 补水
  - 1.9.2. 蛋白质
- 1.10. 促效剂
  - 1.10.1. 肌酸
  - 1.10.2. 咖啡因



## 模块 2. 按体重分类的体育项目

- 2.1. 按体重分类的主要体育项目的特点
  - 2.1.1. 规则
  - 2.1.2. 类别
- 2.2. 这个季的节目安排
  - 2.2.1. 比赛
  - 2.2.2. 大循环
- 2.3. 身体成分
  - 2.3.1. 搏击运动
  - 2.3.2. 举重
- 2.4. 肌肉量增加的阶段
  - 2.4.1. 身体脂肪的百分比
  - 2.4.2. 编程
- 2.5. 定义的阶段
  - 2.5.1. 碳水化合物
  - 2.5.2. 蛋白质
- 2.6. 赛前
  - 2.6.1. 窥视弱点
  - 2.6.2. 称重前
- 2.7. 赛前
  - 2.7.1. 实际应用
  - 2.7.2. 时间安排
- 2.8. 赛后
  - 2.8.1. 补水
  - 2.8.2. 蛋白质
- 2.9. 促效剂
  - 2.9.1. 肌酸
  - 2.9.2. 乳清蛋白

### 模块 3. 不同阶段或特定人群

- 3.1. 女运动员的营养
  - 3.1.1. 限制性因素
  - 3.1.2. 要求
- 3.2. 月经周期
  - 3.2.1. 黄体期
  - 3.2.2. 卵泡期
- 3.3. 三合会
  - 3.3.1. 闭经
  - 3.3.2. 骨质疏松症
- 3.4. 怀孕女运动员的营养
  - 3.4.1. 能源需求
  - 3.4.2. 微量营养素
- 3.5. 体育锻炼对儿童运动员的影响
  - 3.5.1. 力量训练
  - 3.5.2. 耐力训练
- 3.6. 儿童运动员的营养教育
  - 3.6.1. 糖
  - 3.6.2. 饮食行为紊乱 (ED)
- 3.7. 儿童运动员的营养需求
  - 3.7.1. 碳水化合物
  - 3.7.2. 蛋白质
- 3.8. 与老龄化相关的变化
  - 3.8.1. 身体脂肪的百分比
  - 3.8.2. 肌肉质量
- 3.9. 高龄运动员的主要问题
  - 3.9.1. 关节
  - 3.9.2. 心血管健康
- 3.10. 高龄运动员的有趣补充
  - 3.10.1. 乳清蛋白
  - 3.10.2. 肌酸





“

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

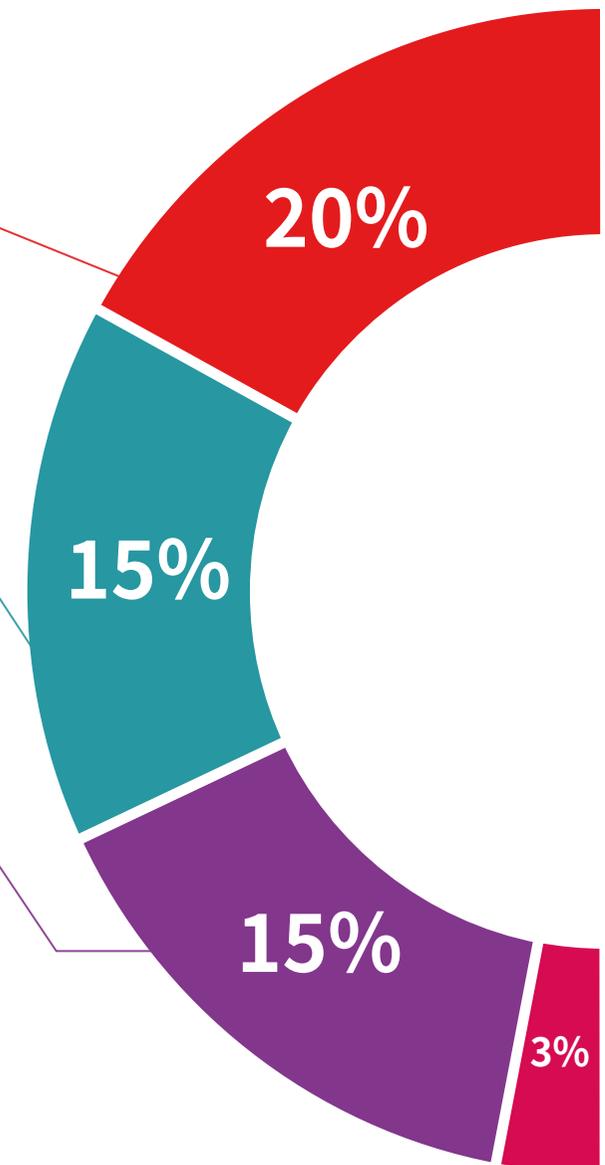
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

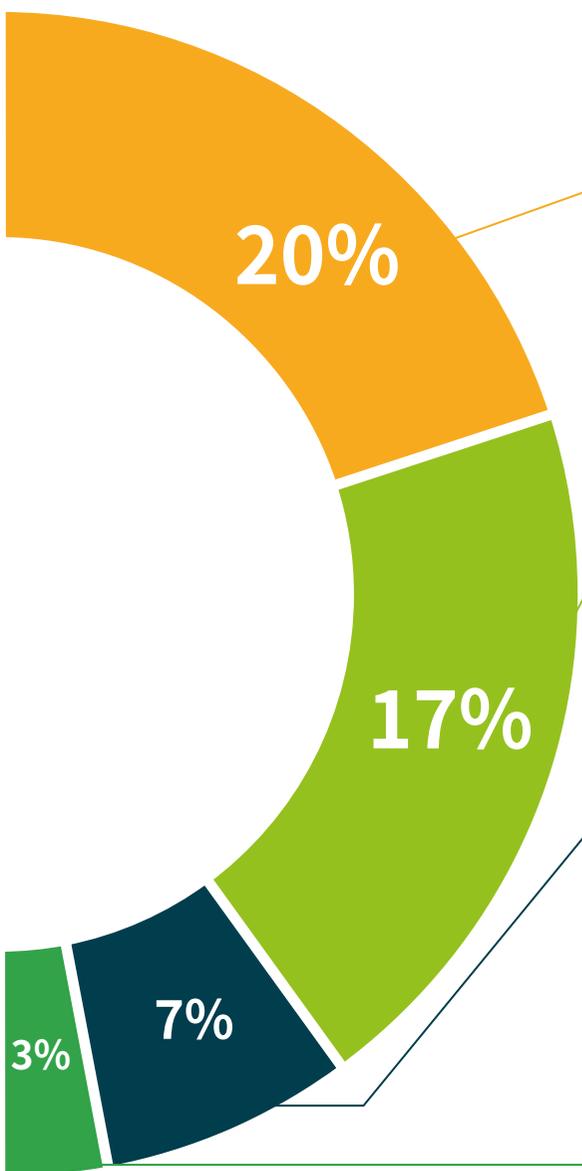
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 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

水上运动的营养专科文凭除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。





“

成功地完成这一培训, 并获得你的大学学位, 免去出门或办理文件的麻烦”

这个水上运动的营养**专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

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**专科文凭**学位。

**TECH科技大学**颁发的证书将表达在**专科文凭**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: **水上运动的营养专科文凭**

模式: **在线**

时长: **6个月**



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

专科文凭  
水上运动的营养

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

# 专科文凭

## 水上运动的营养

