

校级硕士 护士特殊人群的运动营养



校级硕士 护士特殊人群的运动营养

- » 模式:在线
- » 时长: 12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.techitute.com/cn/nursing/professional-master-degree/master-sports-nutrition-special-populations-nursing

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

能力

14

04

课程管理

18

05

结构和内容

22

06

方法

30

07

学位

38

01 介绍

营养是提高专业运动员和准运动员成绩的关键,更重要的是要适应比赛的具体特点、赛季的时间或是否患有糖尿病等疾病。面对这一现实,TECH 为护理人员提供了这一领域的最新知识,使他们能够根据最新的科学证据提供一流的临床护理,包括素食和纯素运动员的护理、重返赛场或特殊人群的营养考虑。为此,它拥有创新的多媒体内容,100% 在线,可通过任何联网的电子设备 24 小时轻松访问。



通过本硕士学位更新您的运动营养学知识,并将最新进展融入日常临床实践中"

体育锻炼对于保持身心健康至关重要。在此基础上,还必须有充足的饮食。对于面临高要求的运动员和准运动员来说,所有这一切都显得更为必要,因为他们必须保持 100%的状态才能取得竞技成功。此外,还有一些特殊人群,如孕妇和女运动员、糖尿病运动员或素食者,他们对饮食的要求更高。

在这种情况下,近年来开展的科学研究提供了必要的知识,将运动营养所需的营养素、补充剂和食品纳入其中。在过去的十年中,这些进步极大地推动了这一领域的发展,这也是为什么 TECH 决定设立这一大学学位,为护理专业人员提供这一专业最先进和最新的知识。

通过这种方式,您将获得与运动相关的肌肉和代谢生理学、运动员在赛季不同时期的评估、运动员受伤时的处理方法或不同运动项目的营养学等方面的最高科学严谨性的最新信息。您将通过先进、创新的多媒体内容学习一系列科目,这将使您能够以一种更加轻松愉快的说教方式更新您的运动营养学知识。

此外,由于采用了Relearning方法,医疗保健专业人员将以更自然的方式完成教学大纲,从而减少其他教学方法所特有的长时间学习。

TECH 通过该硕士学位课程为学生提供了一个独特的机会,使他们能够通过灵活方便的学位课程更新知识。学生只需拥有一台可连接互联网的电子设备,即可随时访问学习计划的内容。此外,该学术机构还可根据专业人员的需求分配教学任务,使该课程与工作和/或个人责任完全兼容。

这个**护士特殊人群的运动营养校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由营养学和饮食学专家介绍的案例研究的发展
- ◆ 该书的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- ◆ 可以进行自我评价过程的实践练习,以提高学习效果
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



了解运动员受伤期间是否
适合使用肌酸或Omega 3
的最新科学证据"

“

您将了解到更多有关限制运动员在寒冷和炎热气候条件下取得优异成绩的营养因素的最新进展”

该课程在其教学人员中该部门的专业人员,他们将自己的工作经验注入这一培训中,此外还有来自参考协会和著名大学的知名专家。

其多媒体内容采用最新教育科技开发,将使专业人员在情景式学习环境中学习,即模拟环境,提供身临其境的培训程序,在真实情况下进行培训。

该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。为此,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助

您拥有一个创新的多媒体资源库,可以通过移动设备、平板电脑或电脑连接互联网,舒适地访问这些资源。

它可以根据辅助运动运动员的肌肉损伤或截肢情况,调整他们的营养特点。

02 目标

该硕士学位的主要目标是拓宽和更新护理专业人员的运动营养学知识。为实现这一目标,TECH 提供了将最新技术应用于大学学位的教学工具,以及一支在营养与饮食学领域拥有丰富经验的优秀教学团队。

这样,您就能成功实现自己的目标。

“

在短短的 12 个月内, 您将获得运动营养方面的最新信息, 以及对孕妇、糖尿病患者或素食者等特殊患者的适应性”



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
- ◆ 培养在多学科环境中工作的能力
- ◆ 深入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建立联系, 以及以自主的方式, 继续在运动营养领域进行培训和学习
- ◆ 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
- ◆ 专门研究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



将有关营养和高效体育锻炼最新趋势的最新科学证据纳入您的医疗保健实践"



具体目标

模块 1.与运动有关的肌肉和新陈代谢生理学

- ◆ 对骨骼肌的结构有深入了解
- ◆ 深入了解骨骼肌的功能
- ◆ 深入了解发生在男女运动员身上的最重要的适应性
- ◆ 根据所进行的运动类型,深入了解能量产生的机制
- ◆ 深入研究构成肌肉能量代谢的不同能量系统的整合

模块 2.在赛季的不同时期对运动员进行评估

- ◆ 对生物化学进行解释,以检测营养缺乏或过度训练状态
- ◆ 对不同的身体成分测定方法进行解释,以优化适合所从事运动的体重和脂肪百分比
- ◆ 在整个赛季中监督运动员
- ◆ 根据运动员的要求规划赛季的各个阶段

模块 3.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 4.不利条件

- ◆ 区分由气候引起的主要性能限制
- ◆ 根据给定的情况, 制定一个适应性计划
- ◆ 深化因海拔而产生的生理适应性
- ◆ 根据气候制定正确的个人水化准则

模块 5.素食主义

- ◆ 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, 使运动员掌握食物组合的最佳工具

模块 6.I型糖尿病运动员

- ◆ 建立糖尿病在休息和运动时的生理和生化机制
- ◆ 深入了解糖尿病患者使用的不同胰岛素或药物的工作原理
- ◆ 评估糖尿病患者在日常生活和运动中的营养需求, 以改善他们的健康
- ◆ 深化为不同学科的糖尿病运动员制定营养计划所需的知识, 以改善他们的健康和表现
- ◆ 确立目前糖尿病患者的致病辅助工具的证据状况

模块 7. 伞兵运动员

- ◆ 深入了解不同类别的残疾人运动员之间的差异以及他们的生理代谢限制
- ◆ 确定不同副业运动员的营养需求, 以便制定精确的营养计划
- ◆ 深化必要的知识, 建立这些运动员的药物摄入和营养物质之间的相互作用, 以避免赤字
- ◆ 了解准运动员在不同运动类别中的身体组成
- ◆ 应用当前关于营养性助推器的科学证据

模块 8. 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 9. 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

模块 10. 受伤期

- ◆ 确定伤害的不同阶段
- ◆ 帮助预防伤害的发生
- ◆ 改善损伤的预后
- ◆ 根据受伤期间出现的新的营养需求, 建立一个营养战略

03 能力

获得该大学资格证书的护理专业人员将提高对需要特殊饮食调整的运动患者进行评估和管理的能力。为此,教学大纲既有理论方法,又有实践方法,由教授该硕士学位课程的优秀教学团队提供案例研究。

“

将有关营养和高效体育锻炼最新趋势的最新科学证据纳入您的医疗保健实践”



总体能力

- ◆ 将体育活动和运动中的营养新趋势应用于他们的病人特殊人群
- ◆ 根据成人病症应用新的营养趋势
- ◆ 调查你病人的营养问题

“

该计划将提高您在比赛期间帮助需要特殊能量需求的糖尿病患者的能力”



具体能力

- ◆ 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
- ◆ 检测与体育锻炼有关的营养改变的可能迹象的高级技能
- ◆ 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

04

课程管理

TECH 在该硕士学位课程中汇集了优秀的管理团队和精通营养与饮食学的教师团队。教授该学位的教师团队拥有丰富的专业经验, 这为希望获得一流课程的学生提供了保证, 他们将能够从最好的教师那里获得最新信息。

此外, 鉴于其人员素质和邻近性, 专业人员将能够解决您在整个课程期间对教学大纲的任何疑问。

“

你们拥有一支优秀的专业团队,他们在营养学和饮食学方面具有丰富的专业经验,主要面向各种水平的运动员”

国际客座董事

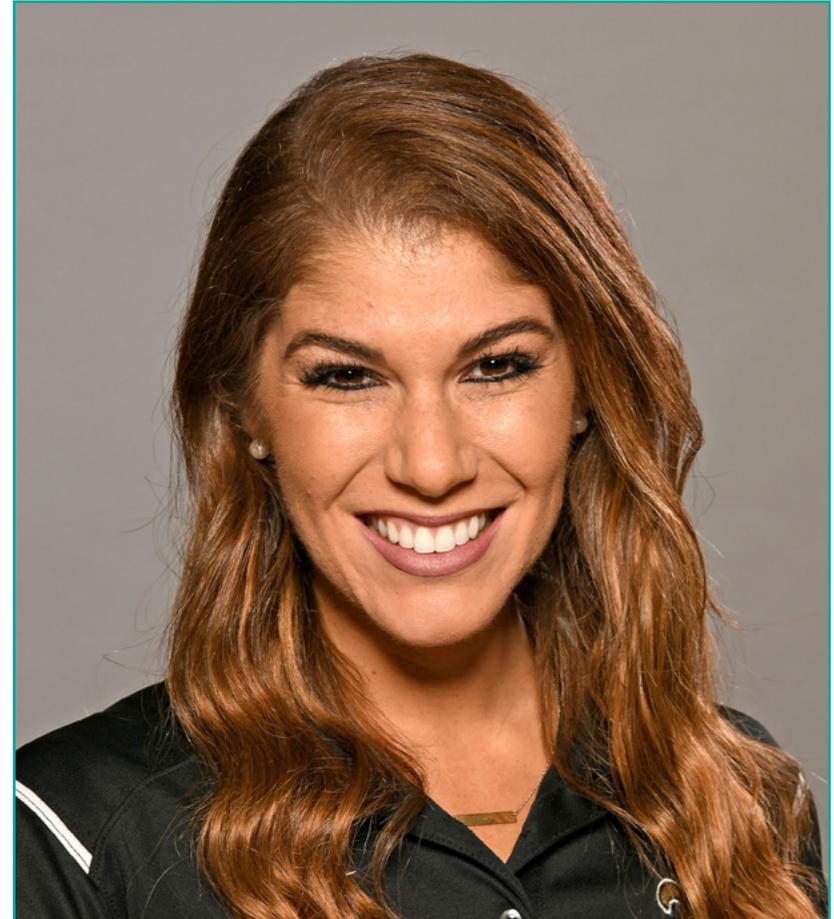
Jamie Meeks 在她的职业生涯中展现了对**运动营养学**的专注。在路易斯安那州立大学获得该专业学位后，她迅速脱颖而出。她的才华和奉献精神得到了认可，她荣获了路易斯安那州营养协会颁发的年轻营养师年度奖项，这一成就标志着她成功职业生涯的开端。

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。



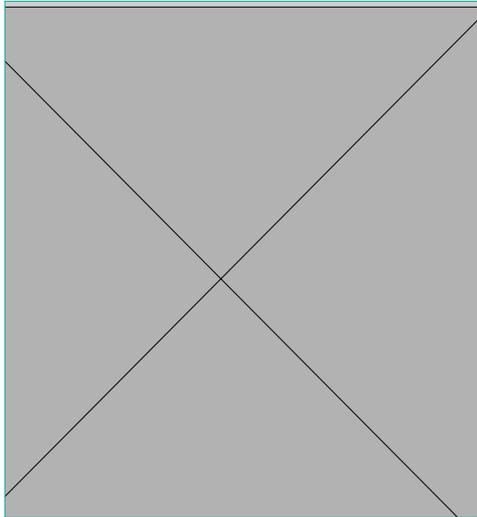
Meeks, Jamie 女士

- ◆ 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
- ◆ 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



Alonso Hernández, Javier 医生

- 职业足球俱乐部的营养师
- 运动营养部主任Albacete Balompié 俱乐部 SAD
- 运动营养部主任穆尔西亚天主教大学, UCAM 穆尔西亚足球俱乐部
- 科学顾问 Nutrium
- 营养顾问Impulso 中心
- 讲师和研究生课程协调员
- 营养和食品安全博士圣安东尼奥的穆尔西亚天主教大学
- 毕业于人类营养学和营养学圣安东尼奥的穆尔西亚天主教大学
- 临床营养学硕士。圣安东尼奥的穆尔西亚天主教大学
- 学者西班牙营养与饮食学院 (AEND)

教师

Arcusa Saura, Raúl 医生

- 营养师卡斯特利翁体育俱乐部
- 卡斯特利翁的几个半职业俱乐部的营养师
- 研究员圣安东尼奥的穆尔西亚天主教大学
- 本科生和研究生讲师
- 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

Ramírez Manuera, Marta 医生

- 力量运动方面的运动营养师专家
- 营养师M10 健身中心。健康和体育中心
- 营养师Mario Ortiz Nutrition
- 运动营养课程和研讨会的培训师
- 运动营养会议和研讨会演讲人
- 毕业于人类营养学和营养学圣安东尼奥的穆尔西亚天主教大学
- 体育活动和运动中的功能恢复硕士学位。圣安东尼奥的穆尔西亚天主教大学

Montoya Castaño, Johana 医生

- ◆ 运动营养学
- ◆ 营养师哥伦比亚体育部 (Mindeportes)
- ◆ 科学顾问麦德林 Bionutrition
- ◆ 运动营养学本科教师
- ◆ 营养师安蒂奥基亚大学
- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复硕士学位。圣安东尼奥的穆尔西亚天主教大学

MartínezNoguera, Javier 医生

- ◆ CIARD-UCAM 的运动营养师
- ◆ Jorge Lledó Fisioterapia诊所运动营养师
- ◆ CIARD-UCAM的研究助理
- ◆ UCAM Murcia 足球俱乐部运动营养师
- ◆ SANO 中心营养师
- ◆ UCAM 穆尔西亚篮球俱乐部运动营养师
- ◆ 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学体育科学博士
- ◆ 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学人类营养与饮食学研究生
- ◆ 穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学营养与食品安全硕士

05

结构和内容

护士特殊人群运动营养学校级硕士学位课程的教学大纲是根据该领域的最新发展和科学依据设计的。因此,参加该课程的学生可以通过基于每个主题视频摘要、深度视频、案例研究和基本读物的多媒体内容获取最相关的信息。您可以在一天中的任何时间,通过任何可连接互联网的电子设备访问资料汇编。此外,得益于 Relearning ,您可以减少长时间的学习和记忆。

“

特殊人群的运动营养学课程适合
医疗保健专业人员, 全天 24 小时
提供内容, 没有固定的上课时间”

模块1.与运动有关的肌肉和新陈代谢生理学

- 1.1. 与运动有关的心血管适应性
 - 1.1.1. 增加卒中量
 - 1.1.2. 心率下降
- 1.2. 与运动有关的呼吸适应性
 - 1.2.1. 通气量的变化
 - 1.2.2. 耗氧量的变化
- 1.3. 与运动有关的荷尔蒙适应性
 - 1.3.1. 皮质醇
 - 1.3.2. 睾酮
- 1.4. 肌肉结构和肌肉纤维类型
 - 1.4.1. 肌肉纤维
 - 1.4.2. 肌肉纤维类型I
 - 1.4.3. 肌肉纤维类型II
- 1.5. 乳酸阈值的概念
- 1.6. ATP和磷原代谢
 - 1.6.1. 运动中ATP再合成的代谢途径
 - 1.6.2. 磷酸盐代谢
- 1.7. 碳水化合物代谢
 - 1.7.1. 运动中碳水化合物的调动
 - 1.7.2. 糖酵解的类型
- 1.8. 脂质代谢
 - 1.8.1. 脂肪分解
 - 1.8.2. 运动中的脂肪氧化
 - 1.8.3. 酮体
- 1.9. 蛋白质代谢
 - 1.9.1. 铵的代谢
 - 1.9.2. 氨基酸氧化
- 1.10. 肌肉纤维的混合生物能量学
 - 1.10.1. 能量来源及其与运动的关系
 - 1.10.2. 决定运动中使用一种或其他能量来源的因素

模块2.在赛季的不同时期对运动员进行评估

- 2.1. 生化评估
 - 2.1.1. 血型图
 - 2.1.2. 过度训练的标志
- 2.2. 人体测量学评估
 - 2.2.1. 身体成分
 - 2.2.2. ISAK简介
- 2.3. 季前赛
 - 2.3.1. 工作量大
 - 2.3.2. 确保热量和蛋白质的摄入
- 2.4. 竞争激烈的季节
 - 2.4.1. 运动表现
 - 2.4.2. 比赛之间的恢复
- 2.5. 过渡期
 - 2.5.1. 节假日期间
 - 2.5.2. 身体成分的变化
- 2.6. 旅行
 - 2.6.1. 赛季期间的比赛
 - 2.6.2. 非赛季比赛(世界杯、欧洲杯和奥运会)
- 2.7. 运动员监测
 - 2.7.1. 运动员基线状态
 - 2.7.2. 赛季期间的比赛
- 2.8. 出汗率计算
 - 2.8.1. 水的损失
 - 2.8.2. 计算协议
- 2.9. 多学科的工作
 - 2.9.1. 营养师在运动员环境中的作用
 - 2.9.2. 与其他地区的沟通
- 2.10. 兴奋剂
 - 2.10.1. 世界反兴奋剂机构名单
 - 2.10.2. 反兴奋剂检查

模块 3.水上运动

- 3.1. 水上运动的历史
 - 3.1.1. 奥运会和重大赛事
 - 3.1.2. 今天的水上运动
- 3.2. 性能限制
 - 3.2.1. 水上运动(游泳、水球等)
 - 3.2.2. 水上运动(冲浪、帆船、独木舟等)
- 3.3. 水上运动的基本特点
 - 3.3.1. 水上运动(游泳、水球等)
 - 3.3.2. 水上运动(冲浪、帆船、独木舟等)
- 3.4. 水上运动的生理学
 - 3.4.1. 能量代谢
 - 3.4.2. 运动员生物型
- 3.5. 培训
 - 3.5.1. 强度
 - 3.5.2. 抵抗力
- 3.6. 身体成分
 - 3.6.1. 游泳
 - 3.6.2. 水球
- 3.7. 赛前
 - 3.7.1. 3小时前
 - 3.7.2. 1小时前
- 3.8. 赛前
 - 3.8.1. 碳水化合物
 - 3.8.2. 补水
- 3.9. 赛后
 - 3.9.1. 补水
 - 3.9.2. 蛋白质
- 3.10. 促效剂
 - 3.10.1. 肌酸
 - 3.10.2. 咖啡因

模块 4.不利条件

- 4.1. 极端条件下的运动历史
 - 4.1.1. 历史上的冬季竞赛
 - 4.1.2. 当今热门环境下的竞争
- 4.2. 炎热气候下的性能限制
 - 4.2.1. 脱水
 - 4.2.2. 疲劳
- 4.3. 炎热天气下的基本特征
 - 4.3.1. 高温和潮湿
 - 4.3.2. 适应性训练
- 4.4. 炎热天气下的营养和水化
 - 4.4.1. 水化和电解质
 - 4.4.2. 碳水化合物
- 4.5. 寒冷气候下的性能限制
 - 4.5.1. 疲劳
 - 4.5.2. 过多的衣服
- 4.6. 寒冷天气的基本特征
 - 4.6.1. 极端寒冷
 - 4.6.2. 最大VO₂值降低
- 4.7. 寒冷气候下的营养和水化
 - 4.7.1. 补水
 - 4.7.2. 碳水化合物

模块 5.素食主义

- 5.1. 体育史上的素食主义
 - 5.1.1. 体育运动中素食主义的开端
 - 5.1.2. 今天的素食运动员
- 5.2. 不同类型的素食(改变素食一词)
 - 5.2.1. 纯素食运动者
 - 5.2.2. 素食运动者
- 5.3. 素食运动员的常见错误
 - 5.3.1. 能量平衡
 - 5.3.2. 蛋白质摄入量

- 5.4. 维生素B12
 - 5.4.1. 补充B12
 - 5.4.2. 螺旋藻的生物利用度
- 5.5. 纯素食/素食饮食中的蛋白质来源
 - 5.5.1. 蛋白质质量
 - 5.5.2. 环境的可持续性
- 5.6. 素食者的其他关键营养物质
 - 5.6.1. ALA向EPA/DHA的转化
 - 5.6.2. 铁、钙、维生素D和锌
- 5.7. 生物化学评估/营养素缺乏症
 - 5.7.1. 贫血
 - 5.7.2. 肌肉疏松症
- 5.8. 素食者与杂食者的饮食对比
 - 5.8.1. 进化的喂养
 - 5.8.2. 目前的饮食
- 5.9. 促效剂
 - 5.9.1. 肌酸
 - 5.9.2. 蔬菜蛋白
- 5.10. 减少营养吸收的因素
 - 5.10.1. 高纤维摄入
 - 5.10.2. 草酸盐

模块 6. I型糖尿病运动员

- 6.1. 了解糖尿病及其病理
 - 6.1.1. 糖尿病的发病率
 - 6.1.2. 糖尿病的病理生理学
 - 6.1.3. 糖尿病的后果
- 6.2. 糖尿病患者的运动生理学
 - 6.2.1. 最大、次大运动量和运动中的肌肉代谢
 - 6.2.2. 糖尿病患者运动时的代谢差异
- 6.3. I型糖尿病患者的运动
 - 6.3.1. 低血糖症、高血糖症和营养管理的调整
 - 6.3.2. 运动的时间和碳水化合物的摄入

- 6.4. II型糖尿病患者的运动血糖控制
 - 6.4.1. II型糖尿病患者进行体育活动的风险
 - 6.4.2. 运动对2型糖尿病患者的益处
- 6.5. 儿童和青少年糖尿病患者的运动情况
 - 6.5.1. 运动的代谢效应
 - 6.5.2. 运动期间的注意事项
- 6.6. 胰岛素治疗和运动
 - 6.6.1. 胰岛素输液泵
 - 6.6.2. 胰岛素的类型
- 6.7. I型糖尿病患者在运动和锻炼期间的营养策略
 - 6.7.1. 从理论到实践
 - 6.7.2. 体育锻炼前、中和后的碳水化合物摄入量
 - 6.7.3. 体育锻炼前、中、后的水合作用
- 6.8. 耐力运动中的营养计划
 - 6.8.1. 马拉松
 - 6.8.2. 骑自行车
- 6.9. 团队运动中的营养计划
 - 6.9.1. 足球
 - 6.9.2. 橄榄球
- 6.10. 运动补充剂和糖尿病
 - 6.10.1. 对糖尿病运动员有潜在益处的保健品

模块 7. 伞兵运动员

- 7.1. 准运动员的分类和类别
 - 7.1.1. 什么是准运动员?
 - 7.1.2. 准运动员是如何分类的?
- 7.2. 准运动员的运动科学
 - 7.2.1. 新陈代谢和生理学
 - 7.2.2. 生物力学
 - 7.2.3. 心理学家
- 7.3. 残疾人运动者的能量需求和水合作用
 - 7.3.1. 训练的最佳能量需求
 - 7.3.2. 训练和比赛之前、期间和之后的水合计划

- 7.4. 根据病理或异常情况, 不同类别的准运动员的营养问题
 - 7.4.1. 脊髓损伤
 - 7.4.2. 脑瘫和获得性脑损伤
 - 7.4.3. 被截肢者
 - 7.4.4. 视力和听力障碍
 - 7.4.5. 智力障碍
- 7.5. 脊髓损伤和脑瘫及获得性脑损伤的辅助运动运动员的营养计划
 - 7.5.1. 营养需求(宏观和微量营养素)
 - 7.5.2. 运动中的出汗和液体补充
- 7.6. 运动型截肢者的营养计划
 - 7.6.1. 能源需求
 - 7.6.2. 宏观营养素
 - 7.6.3. 体温调节和水化
 - 7.6.4. 与假体有关的营养问题
- 7.7. 有视听障碍和智力缺陷的准体育运动员的营养计划和问题
 - 7.7.1. 有视力障碍的运动营养问题:色素性视网膜炎、糖尿病视网膜病变、白化病、Stargardt病和听力病症
 - 7.7.2. 运动营养问题与智力障碍:唐氏综合症、自闭症, 阿症以及苯丙酮尿症
- 7.8. 竞技体育运动员的身体组成
 - 7.8.1. 测量技术
 - 7.8.2. 影响不同测量方法的可靠性的因素
- 7.9. 药理学和营养物质的相互作用
 - 7.9.1. 竞技体育运动员摄入的不同类型的药物
 - 7.9.2. 准运动员的微量营养素缺乏症
- 7.10. 促效剂
 - 7.10.1. 对准运动员有潜在益处的保健品
 - 7.10.2. 摄入健力宝导致的负面健康后果和污染及兴奋剂问题

模块 8.按体重分类的体育项目

- 8.1. 按体重分类的主要体育项目的特点
 - 8.1.1. 规则
 - 8.1.2. 类别
- 8.2. 本赛季的节目安排
 - 8.2.1. 比赛
 - 8.2.2. 大循环
- 8.3. 身体成分
 - 8.3.1. 搏击运动
 - 8.3.2. 举重
- 8.4. 肌肉量增加的阶段
 - 8.4.1. 身体脂肪的百分比
 - 8.4.2. 编程
- 8.5. 定义的阶段
 - 8.5.1. 碳水化合物
 - 8.5.2. 蛋白质
- 8.6. 赛前
 - 8.6.1. 窥视弱点
 - 8.6.2. 称重前
- 8.7. 赛中
 - 8.7.1. 实际应用
 - 8.7.2. 时间安排
- 8.8. 赛后
 - 8.8.1. 补水
 - 8.8.2. 蛋白质
- 8.9. 促效剂
 - 8.9.1. 肌酸
 - 8.9.2. 乳清蛋白

模块 9.不同阶段或特定人群

- 9.1. 女运动员的营养
 - 9.1.1. 限制性因素
 - 9.1.2. 要求
- 9.2. 月经周期
 - 9.2.1. 黄体期
 - 9.2.2. 卵泡期
- 9.3. 三合会
 - 9.3.1. 闭经
 - 9.3.2. 骨质疏松症
- 9.4. 怀孕女运动员的营养
 - 9.4.1. 能源需求
 - 9.4.2. 微量营养素
- 9.5. 体育锻炼对儿童运动员的影响
 - 9.5.1. 力量训练
 - 9.5.2. 耐力训练
- 9.6. 儿童运动员的营养教育
 - 9.6.1. 糖
 - 9.6.2. TCA
- 9.7. 儿童运动员的营养需求
 - 9.7.1. 碳水化合物
 - 9.7.2. 蛋白质
- 9.8. 与老龄化相关的变化
 - 9.8.1. 身体脂肪的百分比
 - 9.8.2. 肌肉质量
- 9.9. 高龄运动员的主要问题
 - 9.9.1. 关节
 - 9.9.2. 心血管健康
- 9.10. 高龄运动员的有趣补充
 - 9.10.1. 乳清蛋白
 - 9.10.2. 肌酸

模块 10.受伤期

- 10.1. 简介
- 10.2. 预防运动员的伤害
 - 10.2.1. 运动中的相对能量供应
 - 10.2.2. 口腔健康和伤害的影响
 - 10.2.3. 疲劳、营养和伤害
 - 10.2.4. 睡眠、营养和伤害
- 10.3. 损伤的各个阶段
 - 10.3.1. 固定化阶段 炎症和在此阶段发生的变化
 - 10.3.2. 返回到活动阶段
- 10.4. 受伤期间的能量摄入
- 10.5. 受伤期间的宏观营养素摄入量
 - 10.5.1. 碳水化合物的摄入
 - 10.5.2. 脂肪摄入量
 - 10.5.3. 蛋白质摄入量
- 10.6. 受伤期间特别关注的微量营养素的摄入量
- 10.7. 在受伤期间有证据的运动补充剂
 - 10.7.1. 肌酸
 - 10.7.2. 欧米茄3
 - 10.7.3. 其他
- 10.8. 肌腱和韧带损伤
 - 10.8.1. 肌腱和韧带损伤介绍。肌腱结构
 - 10.8.2. 胶原蛋白、明胶和维生素C, 它们能帮助吗?
 - 10.8.3. 参与胶原蛋白合成的其他营养物质
- 10.9. 回到竞争中去
 - 10.9.1. 恢复比赛时的营养考虑
- 10.10. 伤害文献中有趣的案例研究

06 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。





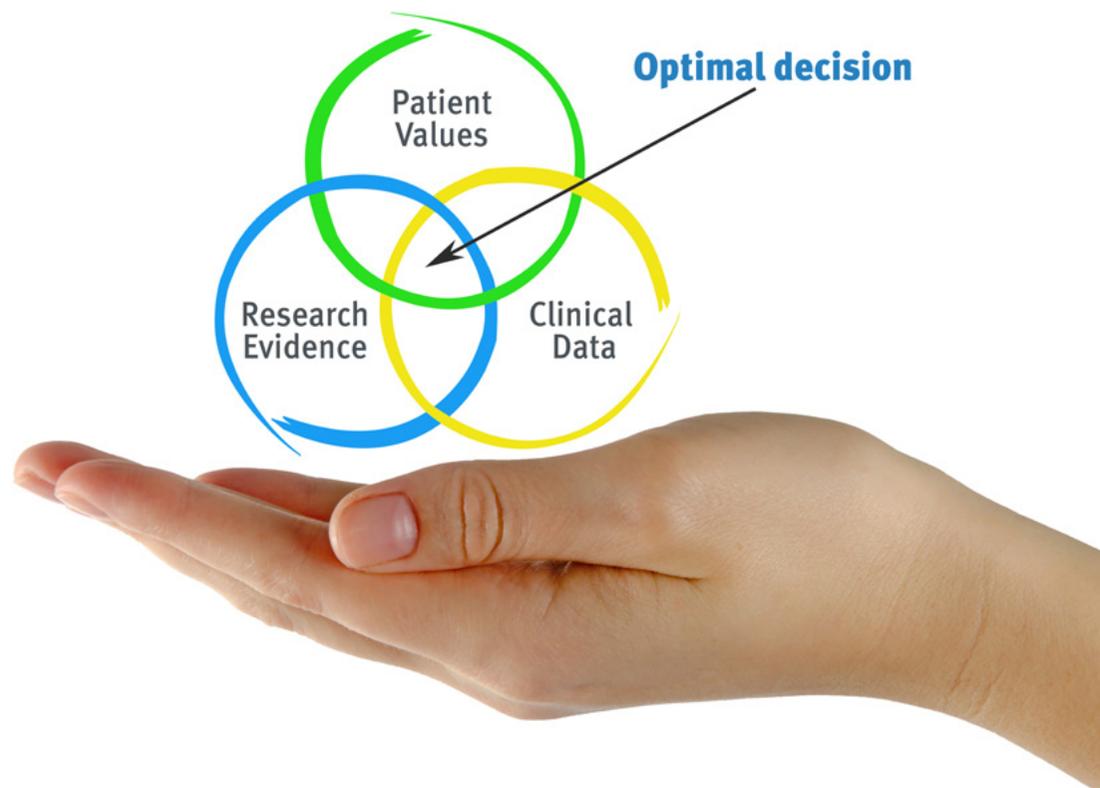
“

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护理学院,我们使用案例法

在具体特定情况下,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。护士们随着时间的推移,学习得更好,更快,更持久。

在TECH,护士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,试图重现护理实践中的实际问题。

“

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. 遵循这种方法的护士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. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使护理专业人员能够在医院或初级护理环境中更好地整合知识。
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。



护士将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。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175000名护士,取得了空前的成功在所有的专业实践领域都是如此。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大学项目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。



护理技术和程序的视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前的护理技术的最前沿。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,你可以随心所欲地观看它们。



互动式总结

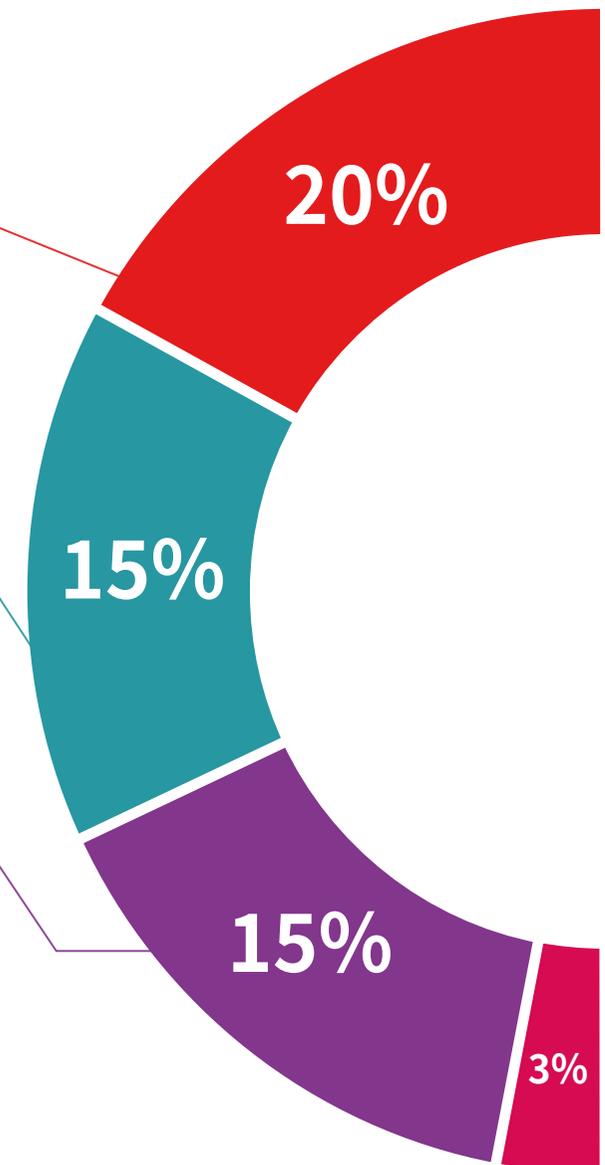
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

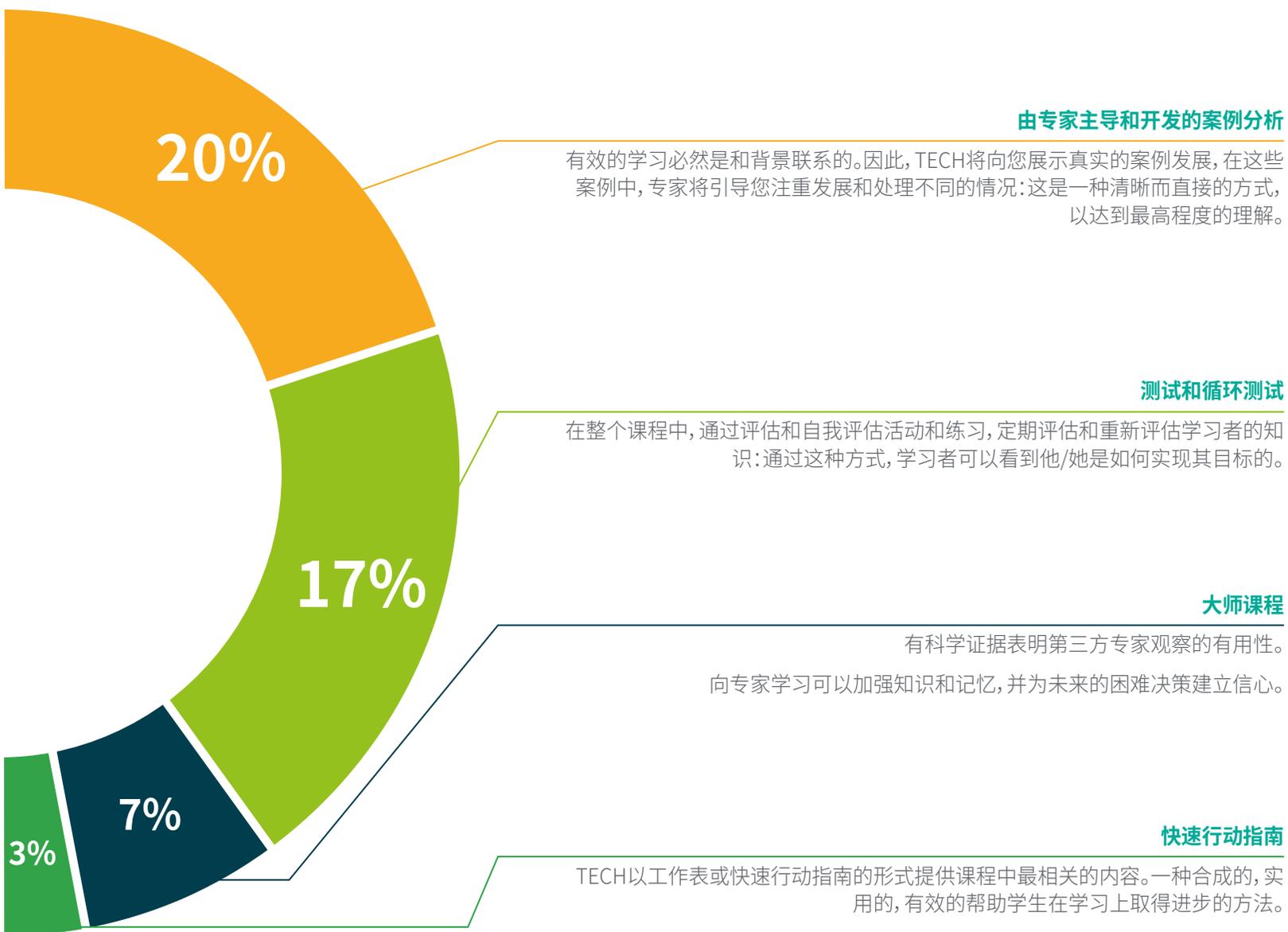
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



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。





07 学位

护士特殊人群的运动营养校级硕士除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的校级硕士学位证书。

“

成功地完成这个方案,并获得你的校级硕士,而无需旅行或文书工作的麻烦”

这个**护士特殊人群的运动营养校级硕士**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**校级硕士学位**。

学位由**TECH科技大学**颁发, 证明在校级硕士学位中所获得的资质, 并满足工作交流, 竞争性考试和职业评估委员会的要求。

学位: **护士特殊人群的运动营养校级硕士**

模式: **在线**

时长: **12个月**



*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

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

校级硕士
护士特殊人群的运动营养

- » 模式:在线
- » 时长: 12个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

校级硕士 护士特殊人群的运动营养