

Weiterbildender Masterstudiengang Umfassende Sporternährung

Von der NBA unterstützt





Weiterbildender Masterstudiengang Umfassende Sporternährung

- » Modalität: online
- » Dauer: 2 Jahre
- » Qualifizierung: TECH Technische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitute.com/de/physiotherapie/weiterbildender-masterstudiengang/weiterbildender-masterstudiengang-umfassende-sporternahrung

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 20

05

Struktur und Inhalt

Seite 24

06

Methodik

Seite 34

07

Qualifizierung

Seite 42

01

Präsentation

Die Gesellschaft legt immer mehr Wert auf einen gesunden Lebensstil, nicht nur um ihr Aussehen zu verbessern, sondern auch ihre Gesundheit. Infolgedessen haben viele Menschen mit dem Sport begonnen, ohne das nötige Wissen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden. In diesem Sinne werden die Praxen der Physiotherapeuten ständig von Menschen aufgesucht, die eine individuelle Beratung zur Vorbeugung oder Behandlung von Verletzungen wünschen. Diese kann, um effektiver zu sein, durch Ernährungsempfehlungen ergänzt werden, die den Sportlern maximalen Nutzen bringen. Dieses Programm von TECH wurde entwickelt, um die Fortbildung dieser Fachleute zu verbessern, damit sie ihren Beruf auf bequeme Art und Weise und mit Hilfe führender Experten auf diesem Gebiet ausüben können.



“

*Auf Sporternährung spezialisierte
Physiotherapeuten werden besser in der Lage
sein, eine umfassende Beratung anzubieten,
um die Leistung von Sportlern zu verbessern"*

Sportler, die einen Physiotherapeuten aufsuchen, sei es als Präventivmaßnahme oder weil sie eine Verletzung erlitten haben, verlangen eine professionelle und zunehmend individuelle Beratung, die es ihnen ermöglicht, schnell und sicher zu körperlicher Aktivität zurückzukehren. Aus diesem Grund haben die Fachkräfte in diesem Bereich erkannt, wie wichtig es ist, ihr Wissensgebiet auf andere verwandte Bereiche auszudehnen. Sie suchen derzeit nach Programmen, die ihnen helfen, ihr Wissen über Sporternährung zu verbessern, die als Ergänzung zur körperlichen Betätigung unverzichtbar ist, da die Nahrung die nötige Energie liefert, um sie ausüben zu können.

Deshalb hat TECH beschlossen, ein hochrangiges Lehrteam mit jahrelanger Erfahrung in diesem Bereich zusammenzustellen, das die vollständigsten verfügbaren Informationen zusammengetragen hat, so dass die Studenten sofortigen Zugang zu allen akademischen Ressourcen haben, die für die Verbesserung ihrer Spezialisierung und damit für die Versorgung der Nutzer, die zu ihren Sprechstunden kommen, nützlich sind. Auf diese Weise bietet das Programm einen Überblick über 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. Es enthält auch Informationen über Fachleute mit unterschiedlichen persönlichen Situationen und aus verschiedenen Sportarten, wobei in jedem Fall die besten Ernährungsempfehlungen angegeben werden, mit dem Ziel, dem Physiotherapeuten ein vollständiges Wissen zu vermitteln, das es ihm ermöglicht, sich bei der Entwicklung seiner täglichen Praxis auf jeden Anwender einzustellen.

TECH schlägt zweifellos eine innovative Studienmethode vor, bei der die Praxis der Schlüssel zum Lernen ist. Dabei werden theoretische Ressourcen mit einer Vielzahl praktischer Fälle kombiniert, was ein kontextbezogenes Lernen ermöglicht, das die Studenten in reale Umgebungen versetzt, so als ob sie in ihrer Praxis mit alltäglichen Fällen konfrontiert wären. Und das alles in einem 100%igen Online-Format, das es den Studenten ermöglicht, von jedem Ort der Welt aus zu studieren, ohne unnötige Reisen zu einem physischen Studienort unternehmen zu müssen, und sich ihre Studienzzeit nach Belieben selbst einzuteilen.

Eine einzigartige Studienmöglichkeit, die für die berufliche Entwicklung von Physiotherapeuten unverzichtbar ist und die ihre Fortbildung entscheidend verbessern wird. So können sie sich in einem hart umkämpften Bereich, der sich auch an die Veränderungen in der Gesellschaft und die Ernährungstrends anpassen muss, hervorheben. Also ein weiterbildender Masterstudiengang auf hohem Niveau für Fachleute, die Exzellenz suchen.

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

- ◆ Neueste Technologie in der Online-Lehrsoftware
- ◆ Intensiv visuelles Lehrsystem, unterstützt durch grafische und schematische Inhalte, die leicht zu erfassen und zu verstehen sind
- ◆ Entwicklung von Fallstudien, die von aktiven Experten vorgestellt werden
- ◆ Hochmoderne interaktive Videosysteme
- ◆ Durch Telepraxis unterstützter Unterricht
- ◆ Ständige Aktualisierung und Recycling-Systeme
- ◆ Selbstgesteuertes Lernen: Vollständige Kompatibilität mit anderen Berufen
- ◆ Praktische Übungen zur Selbstbeurteilung und Überprüfung des Gelernten
- ◆ Hilfsgruppen und Bildungssynergien: Fragen an den Experten, Diskussions- und Wissensforen
- ◆ Kommunikation mit der Lehrkraft und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss
- ◆ Ständig verfügbare Dokumentationsbanken



Erweitern Sie Ihre Fortbildung mit diesem Sporternährungsprogramm und beraten Sie Ihre Nutzer effektiver“

“

Ein sehr komplettes Programm mit einer Vielzahl praktischer Fälle, die Ihr Studium verständlicher machen"

Unser Lehrkörper setzt sich aus berufstätigen Fachleuten zusammen. Auf diese Weise kann TECH das vorgeschlagene Ziel der Bildungsaktualisierung erreichen. Ein multidisziplinäres Team von erfahrenen Fachleuten aus verschiedenen Bereichen, die das theoretische Wissen auf effiziente Art und Weise vermitteln, aber vor allem das praktische Wissen aus ihrer eigenen Erfahrung in den Dienst der Studenten stellen werden.

Diese Beherrschung des Themas wird durch die Wirksamkeit der methodischen Gestaltung dieses weiterbildenden Masterstudiengangs ergänzt. So wurde es von einem multidisziplinären Team von *E-Learning*-Experten entwickelt und integriert die neuesten Fortschritte in der Bildungstechnologie, die es ermöglichen, mit einer Reihe komfortabler und vielseitiger Multimedia-Tools zu lernen, die den Studenten die nötige Handlungsfähigkeit in ihrer Spezialisierung geben.

Das Programm basiert auf problemorientiertem Lernen, ein Ansatz, der Lernen als einen eminent praktischen Prozess begreift. Um dies aus der Ferne zu erreichen, verwendet TECH die Telepraxis. Mit Hilfe eines innovativen interaktiven Videosystems und dem *Learning from an Expert* können sich die Studenten das Wissen so aneignen, als ob sie das Szenario, das sie gerade lernen, selbst erleben würden. Ein Konzept, das es ihnen ermöglichen wird, das Lernen auf eine realistischere und dauerhafte Weise zu integrieren und zu festigen.

Lernen Sie mit der modernsten Bildungstechnologie, die es derzeit gibt.

Die Spezialisierung auf Sporternährung ermöglicht es Physiotherapeuten, Übungen und Diäten an die besonderen Bedürfnisse jedes einzelnen Sportlers anzupassen.



02 Ziele

Dieses Programm von TECH wurde speziell für Physiotherapeuten entwickelt, die sich zunehmend im Bereich der Sporternährung weiterbilden müssen, um ihre Beratungsprogramme zu verbessern und sie durch die Kombination von Ernährungsberatung und Bewegung vollständiger zu gestalten. Auf diese Weise können die Fachleute Arbeitspläne erstellen, die auf jeden Athleten zugeschnitten sind und seine körperlichen Eigenschaften und die sportlichen Ziele berücksichtigen, die er erreichen möchte.



“

Seien Sie dank dieses umfassenden Programms in der Lage, eine auf die Bedürfnisse der Sportler zugeschnittene Ernährungsberatung anzubieten"



Allgemeine Ziele

- ◆ Aktualisierung der Kenntnisse der Fachkräfte über neue Trends in der menschlichen Ernährung
- ◆ Förderung von Arbeitsstrategien auf der Grundlage praktischer Kenntnisse über die neuen Ernährungstrends und ihre Anwendung auf Sportlerinnen und Sportler
- ◆ 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
- ◆ Förderung der beruflichen Stimulation durch kontinuierliche Bildungstechnologien und Forschung
- ◆ Vorbereitung auf die Forschung an Patienten mit Ernährungsproblemen
- ◆ Beherrschen fortgeschrittener Kenntnisse über die Ernährungsplanung bei professionellen und nicht-professionellen Sportlern für die gesunde Ausübung von Sport
- ◆ Verwaltung fortgeschrittener Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in verschiedenen Disziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- ◆ Verwaltung fortgeschrittener Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in Mannschaftsdisziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- ◆ Verwaltung und Konsolidierung der Initiative und des Unternehmergeistes zur Durchführung von Projekten im Zusammenhang mit der Ernährung bei körperlicher Betätigung und Sport
- ◆ Wissen, wie man die verschiedenen wissenschaftlichen Fortschritte in das eigene Berufsfeld einbeziehen kann
- ◆ Fähigkeit zur Arbeit in einem multidisziplinären Umfeld
- ◆ Fortgeschrittenes Verständnis des Kontextes, in dem sich ihr Fachgebiet abspielt
- ◆ Fortgeschrittene Fähigkeiten zur Erkennung möglicher Anzeichen von Ernährungsstörungen im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung beherrschen
- ◆ Beherrschung der erforderlichen Fähigkeiten im Rahmen des Lehr- und Lernprozesses, um sich im Bereich der Sporternährung weiterzubilden und zu lernen, sowohl durch Kontakte mit Lehrern und Fachleuten des Programms als auch unabhängig davon
- ◆ Spezialisierung auf die Struktur des Muskelgewebes und ihre Bedeutung für den Sport
- ◆ Verständnis des Energie- und Nährstoffbedarfs von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sportlern in verschiedenen alters- und geschlechtsspezifischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf Ernährungsstrategien zur Vorbeugung und Behandlung von verletzten Sportlern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sport treibenden Kindern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von paralympischen Sportlern



Erhalten Sie eine hervorragende Spezialisierung im Bereich Ernährung und wenden Sie die für jeden Athleten am besten geeigneten Diäten an"



Spezifische Ziele

- ◆ Analyse 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
- ◆ Frühzeitige Erkennung und Bewertung von quantitativen und qualitativen Abweichungen vom Ernährungsgleichgewicht aufgrund von Über- oder Unterversorgung
- ◆ Beschreiben der Zusammensetzung und der Verwendung von neuartigen Lebensmitteln
- ◆ Erklären der verschiedenen Techniken und Produkte der grundlegenden und erweiterten Ernährungsunterstützung im Zusammenhang mit der Sporternährung
- ◆ Definieren der korrekten Verwendung von ergogenen Hilfsmitteln
- ◆ Erklären der aktuellen Anti-Doping-Regeln
- ◆ Erkennen von psychischen Störungen im Zusammenhang mit Sport und Ernährung
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Struktur der Skelettmuskulatur
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Funktionsweise der Skelettmuskulatur
- ◆ Vertiefung der wichtigsten Anpassungen, die bei Sportlern auftreten
- ◆ Vertiefung der Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung
- ◆ Vertiefung der Integration der verschiedenen Energiesysteme, aus denen der Energiestoffwechsel der Muskeln besteht
- ◆ Auswertung der Biochemie zur Feststellung von Ernährungsdefiziten oder Übertraining

- ◆ Interpretation der verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, um das Gewicht und den Fettanteil entsprechend der ausgeübten Sportart zu optimieren
- ◆ Überwachung des Athleten während der gesamten Saison
- ◆ Planung der Saisonzeiträume nach Ihren Anforderungen
- ◆ Vertiefung in die wichtigsten Merkmale der wichtigsten Wassersportarten
- ◆ Verständnis für die Anforderungen und Bedürfnisse der sportlichen Betätigung im Wasser
- ◆ Unterscheidung der Ernährungsbedürfnisse bei verschiedenen Wassersportarten
- ◆ Differenzierung der wichtigsten klimabedingten Leistungseinschränkungen
- ◆ Entwicklung eines Akklimatisierungsplans entsprechend der jeweiligen Situation
- ◆ Vertiefung der physiologischen Anpassungen an die Höhe
- ◆ Festlegung von Richtlinien für die richtige individuelle Flüssigkeitszufuhr je nach Klima
- ◆ Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von vegetarischen Sportlern
- ◆ Ein tiefgreifendes Verständnis für die wichtigsten Fehler zu erlangen
- ◆ Behebung der erheblichen Ernährungsmängel bei Sportlern und Sportlerinnen
- ◆ Vermittlung von Kenntnissen, um den Athleten mit den besten Instrumenten zur Kombination von Lebensmitteln auszustatten
- ◆ Ermittlung der physiologischen und biochemischen Mechanismen von Diabetes im Ruhezustand und unter Belastung
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Wirkungsweise der verschiedenen Insuline oder Medikamente, die von Diabetikern verwendet werden
- ◆ Bewertung der Ernährungsbedürfnisse von Menschen mit Diabetes in ihrem täglichen Leben und Bewegung zur Verbesserung ihrer Gesundheit
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse, die notwendig sind, um die Ernährung von Sportlern verschiedener Disziplinen mit Diabetes zu planen, um deren Gesundheit und Leistung zu verbessern





- ◆ Ermittlung des aktuellen Stands der Erkenntnisse über ergogene Hilfsmittel bei Diabetikern
- ◆ Vertiefung der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien von Para-Sportlern und ihren physiologisch-metabolischen Grenzen
- ◆ Bestimmung der Ernährungsbedürfnisse der verschiedenen Para-Sportler, um einen präzisen Ernährungsplan zu erstellen
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse, die notwendig sind, um Wechselwirkungen zwischen der Einnahme von Medikamenten bei diesen Sportlern und Nährstoffen festzustellen, um Defizite zu vermeiden
- ◆ Verständnis der Körperzusammensetzung von Para-Sportlern in verschiedenen Sportkategorien
- ◆ Anwendung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse über ernährungsphysiologische Hilfsmittel
- ◆ Bestimmung der unterschiedlichen Merkmale und Bedürfnisse innerhalb der Sportarten nach Gewichtsklassen
- ◆ Vertieftes Verständnis der Ernährungsstrategien bei der Wettkampfvorbereitung von Sportlern
- ◆ Optimierung der Verbesserung der Körperzusammensetzung durch einen ernährungswissenschaftlichen Ansatz
- ◆ Erklärung der besonderen physiologischen Merkmale, die beim Ernährungskonzept für verschiedene Gruppen zu berücksichtigen sind
- ◆ Vertieftes Verständnis dafür, wie externe und interne Faktoren den Ernährungsansatz für diese Gruppen beeinflussen
- ◆ Bestimmung der verschiedenen Phasen der Verletzung
- ◆ Unterstützung bei der Verletzungsprävention
- ◆ Verbesserung der Verletzungsprognose
- ◆ Erstellung einer Ernährungsstrategie entsprechend den neuen Ernährungsbedürfnissen, die während der Verletzungszeit auftreten

03

Kompetenzen

Die in letzter Zeit zunehmende Popularität von körperlicher Betätigung hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen professionellen Rat suchen, wie sie ihre Ernährung an ihre sportlichen Aktivitäten anpassen können. Aus diesem Grund ist dieser spezielle weiterbildende Masterstudiengang für Physiotherapeuten heutzutage von großer Bedeutung, da er es ihnen ermöglicht, sich in einem sehr gefragten Bereich zu spezialisieren und ihr Wissen über körperliche und ernährungswissenschaftliche Beratung zu kombinieren, um Sportlern eine umfassendere und persönlichere Betreuung zu bieten.





“

Dieses Programm wird für Physiotherapeuten sehr nützlich sein, da es ihnen ermöglichen wird, mit größerer Sicherheit im Bereich der Sporternährung zu handeln"



Allgemeine Kompetenzen

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

“

Entwickeln Sie die notwendigen Fähigkeiten, um Sportlern eine angemessene Ernährungsberatung zu bieten“





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Beurteilen des Ernährungszustands eines Sportlers
- ◆ Anwenden der jeweils am besten geeigneten Behandlungen und Diäten auf die Ernährungsprobleme der Benutzer
- ◆ Kenntnis der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Bestimmung ihrer Verwendungszwecke und Aufnahme in den Speiseplan
- ◆ Kenntnis der Anti-Doping-Regeln
- ◆ Hilfe suchen für Patienten mit psychischen Störungen infolge von Sport und Ernährung
- ◆ Auf dem neuesten Stand in Sachen Lebensmittelsicherheit sein und sich der möglichen Gefahren von Lebensmitteln bewusst sein
- ◆ Identifizierung der Vorteile der Mittelmeardiät
- ◆ Ermitteln des Energiebedarfs von Sportlern und Bereitstellung einer angemessenen Ernährung für sie
- ◆ Verwaltung und Konsolidierung der Initiative und des Unternehmergeistes zur Durchführung von Projekten im Zusammenhang mit der Ernährung bei körperlicher Betätigung und Sport
- ◆ Fortgeschrittene Fähigkeiten zur Erkennung möglicher Anzeichen von Ernährungsstörungen im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung beherrschen
- ◆ Spezialisierung auf die Struktur des Muskelgewebes und ihre Bedeutung für den Sport
- ◆ Verständnis des Energie- und Nährstoffbedarfs von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sport treibenden Kindern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von paralympischen Sportlern

04

Kursleitung

Dieser Weiterbildende Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung bringt Dozenten mit umfangreicher Erfahrung zusammen, die die vollständigsten und innovativsten Informationen ausgewählt haben, um Physiotherapeuten die Fortbildung zu bieten, die heute so notwendig ist. Hoch angesehene Fachleute, die wissen, dass sie ihr Wissen ständig auf den neuesten Stand bringen müssen, um sich in einem hart umkämpften Sektor zu behaupten, der Experten mit umfangreichen Erfahrungen erfordert, die in der Lage sind, die Anforderungen von Sportlern zu erfüllen.





“

TECH hat einen Lehrkörper ausgewählt, der auf diesem Gebiet großes Ansehen genießt”

Internationaler Gastdirektor

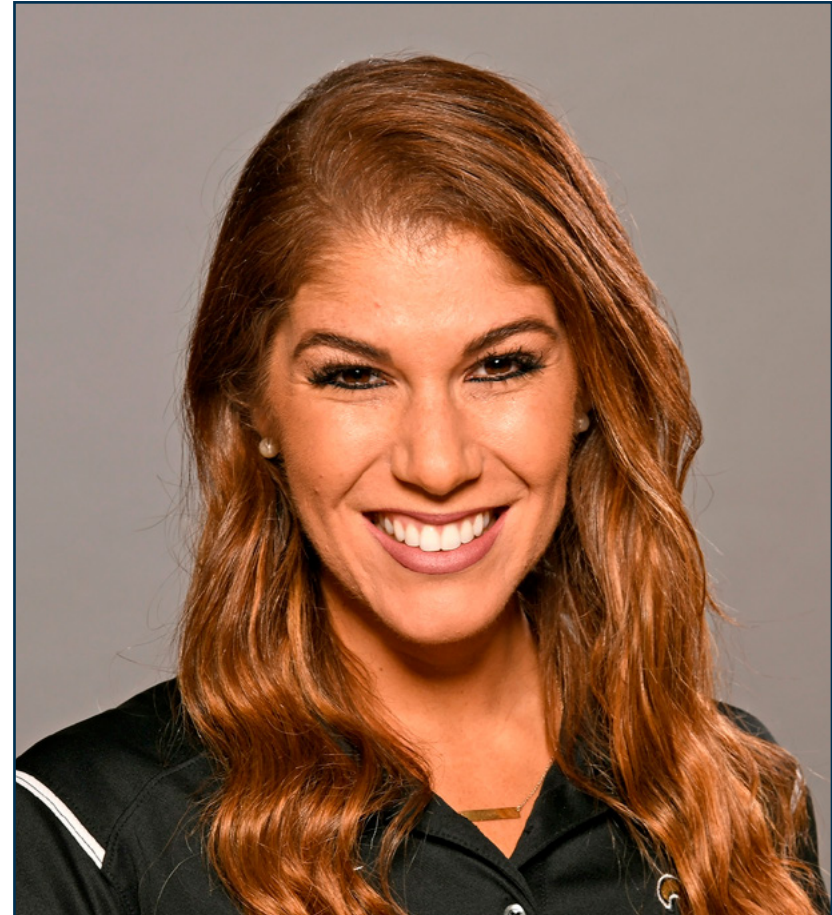
Jamie Meeks hat während ihrer gesamten beruflichen Laufbahn bewiesen, dass sie sich der **Sporternährung** verschrieben hat. Nach dem Abschluss ihres Studiums der Sporternährung an der Louisiana State University stieg sie schnell zu einer bekannten Persönlichkeit auf. Ihr Talent und ihr Engagement wurden gewürdigt, als sie von der Louisiana Dietetic Association die prestigeträchtige **Auszeichnung "Young Dietitian of the Year"** erhielt - eine Leistung, die den Beginn einer erfolgreichen Karriere markierte.

Nach ihrem Hochschulabschluss setzte Jamie Meeks ihre Bildung an der Universität von Arkansas fort, wo sie ein Praktikum in **Diätetik** absolvierte. Anschließend erwarb sie an der Louisiana State University einen Masterstudiengang in Kinesiologie mit Spezialisierung auf **Sportphysiologie**. Ihre Leidenschaft, Sportlern zu helfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, und ihr unermüdlicher Einsatz für Spitzenleistungen machen sie zu einer herausragenden Persönlichkeit in der Sport- und Ernährungsbranche.

Ihre fundierten Kenntnisse auf diesem Gebiet führten dazu, dass sie die erste **Direktorin** für **Sporternährung** in der Geschichte der Sportabteilung der Louisiana State University wurde. Dort entwickelte sie innovative Programme, um den Ernährungsbedürfnissen der Sportler gerecht zu werden und sie über die Bedeutung der **richtigen Ernährung** für eine **optimale Leistung** aufzuklären.

Anschließend war sie als **Direktorin** für **Sporternährung** für die **New Orleans Saints** in der NFL tätig. In dieser Funktion setzt sie sich dafür ein, dass Profispieler die bestmögliche Ernährungsversorgung erhalten. Dabei arbeitet sie eng mit Trainern, Ausbildern und medizinischem Personal zusammen, um die individuelle Gesundheit und Leistung zu optimieren.

Jamie Meeks gilt als führend auf ihrem Gebiet, ist aktives Mitglied mehrerer Berufsverbände und beteiligt sich an der Förderung der **Sporternährung** auf nationaler Ebene. In diesem Sinne ist es auch ein integraler Bestandteil der **Akademie für Ernährung und Diätetik** und der **Vereinigung der Diätassistenten für Profi- und College-Sportler**.



Dr. Meeks, Jamie

- Direktorin für Sporternährung, NFL New Orleans Saints, Louisiana, USA
- Koordinatorin für Sporternährung an der Louisiana State University
- Eingetragene Diätassistentin bei der Akademie für Ernährung und Diätetik
- Zertifizierte Spezialistin für Sportdiätetik
- Masterstudiengang in Kinesiologie mit Spezialisierung auf Sportphysiologie von der Louisiana State University
- Hochschulabschluss in Diätetik an der Louisiana State University
- Mitglied von: Vereinigung der Diätassistenten von Louisiana Vereinigung der Diätassistenten für Profi- und College-Sportler Diätetische Praxisgruppe für kardiovaskuläre Sporternährung und Wohlbefinden

“

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

Leitung



Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- Vollmitglied der Spanischen Akademie für menschliche Ernährung und Diätetik. Dozent und Forscher an der UCAM
- Doktor der Ernährungswissenschaften
- Masterstudiengang in klinischer Ernährung
- Hochschulabschluss in Ernährung



Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- Leiter der Abteilung für Sportmedizin der Polyklinik Gipuzkoa
- Hochschulabschluss in Medizin an der Autonomen Universität von Barcelona
- Facharzt für Leibeserziehung und Sportmedizin
- Mitglied der AEMEF
- Er war Leiter der Abteilung für Sportmedizin der „Real Sociedad de Fútbol“

Professoren

Fr. Aldalur Mancisidor, Ane

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

Fr. Ramírez, Marta

- ◆ Diplom in Humanernährung und Diätetik
- ◆ Offizieller Masterstudiengang in Bewegungs- und Sportwissenschaften
- ◆ Anthropometrikerin Stufe 1 ISAK
- ◆ Umfangreiche Berufserfahrung sowohl im klinischen als auch im sportlichen Bereich, wo sie unter anderem mit Athleten aus den Bereichen Triathlon, Leichtathletik, Bodybuilding, CrossFit und Powerlifting arbeitet und sich auf Kraftsportarten spezialisiert hat
- ◆ Erfahrung als Ausbilderin und Referentin in Seminaren, Kursen, Workshops und Konferenzen zum Thema Sporternährung für Diätassistenten, Studenten der Gesundheitswissenschaften und die allgemeine Bevölkerung sowie kontinuierliche Weiterbildung im Bereich Ernährung und Sport auf internationalen Kongressen, Kursen und Konferenzen

Fr. Montoya Castaño, Johana

- ◆ Ernährungswissenschaftlerin und Diätassistentin von der Universität von Antioquia
- ◆ Masterstudiengang in Ernährung in körperlicher Aktivität und Sport von UCAM
- ◆ Sporternährung an der Universität von Barcelona
- ◆ Mitglied des DBSS Network, G-SE und Research Associates des Exercise and Sport Nutrition Laboratory, Health and Kinesiology, Texas A&M University

Hr. Arcusa, Raúl

- ◆ Diplom in Humanernährung und Diätetik
- ◆ Offizieller Masterstudiengang in Körperliche Aktivität und Sport
- ◆ Anthropometrist ISAK Stufe 1
- ◆ Doktorand an der pharmazeutischen Fakultät der UCAM in der Forschungslinie Ernährung und oxidativer Stress, eine Tätigkeit, die er mit seiner Arbeit als Ernährungsberater in der Jugendakademie von C.D. Castellón verbindet
- ◆ Er verfügt über Erfahrung in verschiedenen Fußballmannschaften in der Region Valencia sowie über umfangreiche Erfahrung in der klinischen Praxis



Die führenden Fachleute auf diesem Gebiet haben sich zusammengetan, um Ihnen das umfassendste Wissen auf diesem Gebiet zu bieten, damit Sie sich mit absoluter Erfolgsgarantie weiterentwickeln können"

05

Struktur und Inhalt

Dieses intensive Programm von TECH zielt darauf ab, Physiotherapeuten mit den umfassendsten Informationen über Sporternährung zu versorgen. Auf diese Weise können sie ihren Nutzern eine umfassendere Beratung anbieten, die nicht nur die am besten geeigneten Übungen für ihre körperliche Verfassung umfasst, sondern auch die notwendige Ernährungsberatung, um ihnen den größtmöglichen Nutzen zu bieten. Zweifellos ein weiterbildender Masterstudiengang von hohem akademischen Niveau, der eine zusätzliche Qualifikationsstufe in Ihrer Fortbildung darstellen wird.





“

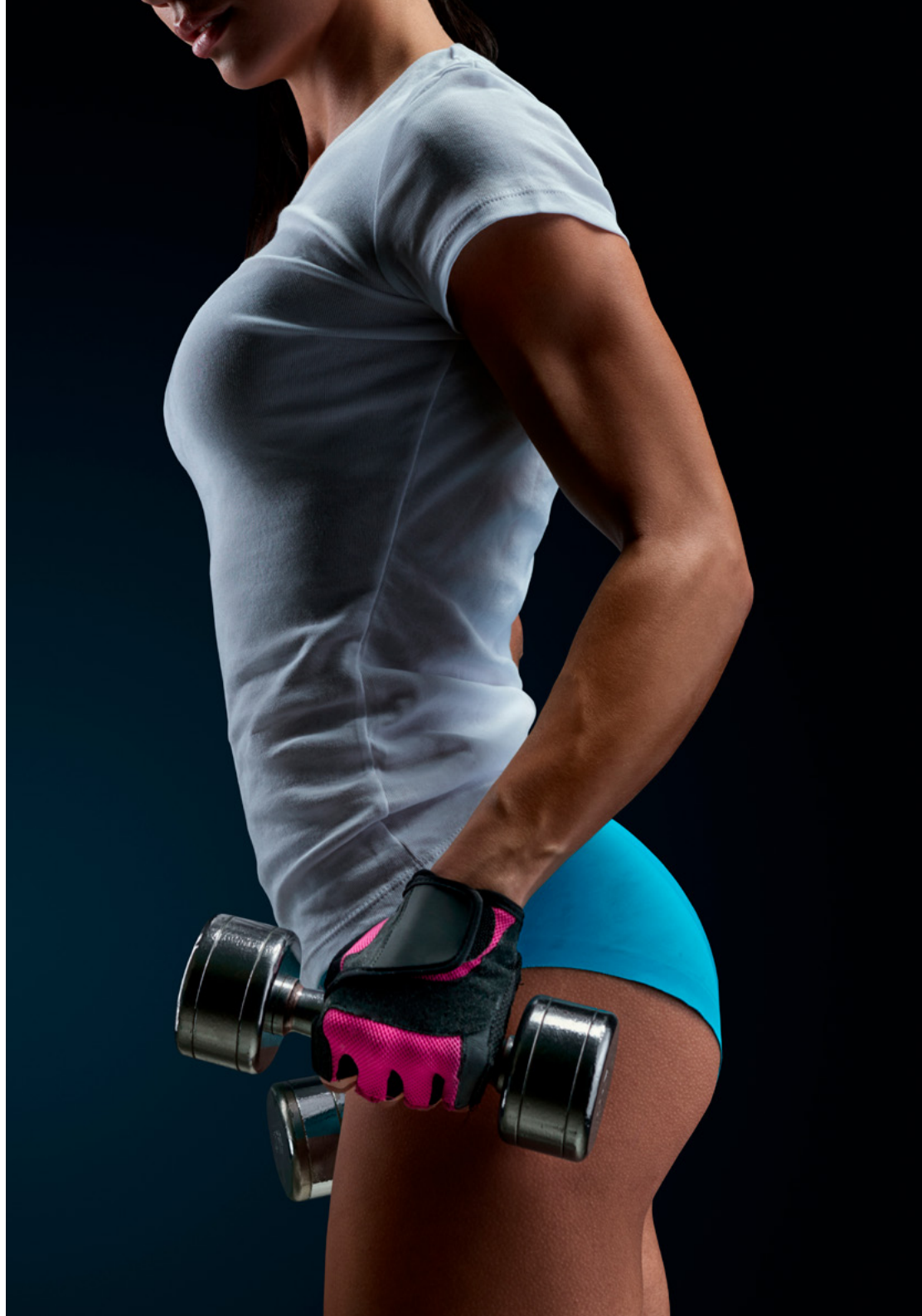
Ein sehr gut strukturiertes Programm für ein umfassendes Studium der Sporternährung"

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 Mittelmeerdiet



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 und aktuelle Anti-Doping-Bestimmungen
 - 4.9.1. Empfehlungen der WADA und der AEPSAD

- 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 *Coachs* 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. Phosphagen-Stoffwechsel
- 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. Bewertung des Athleten zu verschiedenen Zeitpunkten der Saison

- 6.1. Biochemische Bewertung
 - 6.1.1. Hämogramm
 - 6.1.2. Marker für Übertraining
- 6.2. Anthropometrische Bewertung
 - 6.2.1. Körperzusammensetzung
 - 6.2.2. ISAK-Profil
- 6.3. Vorsaison
 - 6.3.1. Hohe Arbeitsbelastung
 - 6.3.2. Sicherstellung der Kalorien- und Eiweißzufuhr
- 6.4. Wettkampfsaison
 - 6.4.1. Sportliche Leistung
 - 6.4.2. Erholung zwischen den Spielen
- 6.5. Übergangszeit
 - 6.5.1. Urlaubszeit
 - 6.5.2. Veränderungen in der Körperzusammensetzung
- 6.6. Reisen
 - 6.6.1. Turniere während der Saison
 - 6.6.2. Turniere außerhalb der Saison (Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und Olympische Spiele)
- 6.7. Überwachung der Athleten
 - 6.7.1. Ausgangszustand der Athleten
 - 6.7.2. Entwicklung während der Saison
- 6.8. Berechnung der Schweißrate
 - 6.8.1. Wasserverluste
 - 6.8.2. Berechnungsprotokoll

- 6.9. Multidisziplinäre Arbeit
 - 6.9.1. Die Rolle des Ernährungsberaters im Umfeld des Sportlers
 - 6.9.2. Kommunikation mit den anderen Bereichen
- 6.10. Doping
 - 6.10.1. WADA-Liste
 - 6.10.2. Anti-Doping-Kontrollen

Modul 7. Wassersport

- 7.1. Geschichte des Wassersports
 - 7.1.1. Olympische Spiele und große Turniere
 - 7.1.2. Wassersport heute
- 7.2. Leistungseinschränkungen
 - 7.2.1. Bei Wassersportarten im Wasser (Schwimmen, Wasserball, usw.)
 - 7.2.2. Bei Wassersportarten auf dem Wasser (Surfen, Segeln, Kanufahren usw.)
- 7.3. Grundlegende Merkmale des Wassersports
 - 7.3.1. Wassersportarten im Wasser (Schwimmen, Wasserball, usw.)
 - 7.3.2. Wassersportarten auf dem Wasser (Surfen, Segeln, Kanufahren usw.)
- 7.4. Physiologie des Wassersports
 - 7.4.1. Energiestoffwechsel
 - 7.4.2. Biotyp des Sportlers
- 7.5. Training
 - 7.5.1. Kraft
 - 7.5.2. Ausdauer
- 7.6. Körperzusammensetzung
 - 7.6.1. Schwimmen
 - 7.6.2. Wasserball
- 7.7. Vor dem Wettkampf
 - 7.7.1. 3 Stunden vorher
 - 7.7.2. 1 Stunde vorher
- 7.8. Vor dem Wettkampf
 - 7.8.1. Kohlenhydrate
 - 7.8.2. Flüssigkeitszufuhr

- 7.9. Nach dem Wettkampf
 - 7.9.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 7.9.2. Proteine
- 7.10. Ergogene Hilfsmittel
 - 7.10.1. Kreatin
 - 7.10.2. Koffein

Modul 8. Ungünstige Bedingungen

- 8.1. Geschichte des Sports unter extremen Bedingungen
 - 8.1.1. Wintersportveranstaltungen in der Geschichte
 - 8.1.2. Wettkämpfe in hitzigen Umgebungen heute
- 8.2. Leistungseinschränkungen in heißen Klimazonen
 - 8.2.1. Dehydrierung
 - 8.2.2. Ermüdung
- 8.3. Grundlegende Merkmale in heißen Klimazonen
 - 8.3.1. Hohe Temperatur und Luftfeuchtigkeit
 - 8.3.2. Akklimatisierung
- 8.4. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr in heißen Klimazonen
 - 8.4.1. Flüssigkeitszufuhr und Elektrolyte
 - 8.4.2. Kohlenhydrate
- 8.5. Ertragsbeschränkungen in kalten Klimazonen
 - 8.5.1. Ermüdung
 - 8.5.2. Sperrige Kleidung
- 8.6. Grundlegende Merkmale in kalten Klimazonen
 - 8.6.1. Extreme Kälte
 - 8.6.2. Reduzierte $V_{O_{max}}$
- 8.7. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr in kalten Klimazonen
 - 8.7.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 8.7.2. Kohlenhydrate

Modul 9. Vegetarismus und Veganismus

- 9.1. Vegetarismus und Veganismus in der Sportgeschichte
 - 9.1.1. Anfänge des Veganismus im Sport
 - 9.1.2. Vegetarische Sportler heute
- 9.2. Verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung
 - 9.2.1. Veganer Sportler
 - 9.2.2. Vegetarischer Sportler
- 9.3. Häufige Fehler von veganen Athleten
 - 9.3.1. Energiebilanz
 - 9.3.2. Eiweißzufuhr
- 9.4. Vitamin B12
 - 9.4.1. B12-Ergänzung
 - 9.4.2. Bioverfügbarkeit der Spirulina-Alge
- 9.5. Eiweißquellen bei veganer/vegetarischer Ernährung
 - 9.5.1. Eiweißqualität
 - 9.5.2. Ökologische Nachhaltigkeit
- 9.6. Andere wichtige Nährstoffe bei Veganern
 - 9.6.1. Umwandlung von ALA in EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D und Zn
- 9.7. Biochemische Bewertung/Ernährungsmängel
 - 9.7.1. Anämie
 - 9.7.2. Sarkopenie
- 9.8. Vegane Ernährung vs. Omnivore Ernährung
 - 9.8.1. Evolutionäre Ernährung
 - 9.8.2. Aktuelle Ernährung
- 9.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 9.9.1. Kreatin
 - 9.9.2. Pflanzliches Eiweiß
- 9.10. Faktoren, die die Nährstoffaufnahme verringern
 - 9.10.1. Hoher Konsum von Ballaststoffen
 - 9.10.2. Oxalate

Modul 10. Sportler mit Typ-1-Diabetes

- 10.1. Verständnis von Diabetes und seiner Pathologie
 - 10.1.1. Inzidenz von Diabetes
 - 10.1.2. Pathophysiologie von Diabetes
 - 10.1.3. Konsequenzen von Diabetes
- 10.2. Belastungsphysiologie bei Menschen mit Diabetes
 - 10.2.1. Maximale und submaximale Belastung und Muskelstoffwechsel während des Trainings
 - 10.2.2. Stoffwechselunterschiede bei Menschen mit Diabetes während des Trainings
- 10.3. Sportliche Betätigung bei Menschen mit Typ-1-Diabetes
 - 10.3.1. Hypoglykämie, Hyperglykämie und Anpassung der Ernährungsgewohnheiten
 - 10.3.2. Dauer der körperlichen Betätigung und Kohlenhydratzufuhr
- 10.4. Sportliche Betätigung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes. Blutzuckermessung
 - 10.4.1. Risiken der körperlichen Aktivität bei Menschen mit Typ-2-Diabetes
 - 10.4.2. Vorteile der sportlichen Betätigung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes
- 10.5. Sportliche Betätigung bei Kindern und Jugendlichen mit Diabetes
 - 10.5.1. Metabolische Auswirkungen von sportlicher Betätigung
 - 10.5.2. Vorsichtsmaßnahmen beim Sport
- 10.6. Insulintherapie und Sport
 - 10.6.1. Insulin-Infusionspumpe
 - 10.6.2. Arten von Insulin
- 10.7. Ernährungsstrategien bei Sport und Bewegung bei Typ-1-Diabetes
 - 10.7.1. Von der Theorie zur Praxis
 - 10.7.2. Kohlenhydratzufuhr vor, während und nach körperlicher Betätigung
 - 10.7.3. Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach körperlicher Betätigung
- 10.8. Ernährungsplanung im Ausdauersport
 - 10.8.1. Marathon
 - 10.8.2. Radfahren
- 10.9. Ernährungsplanung im Mannschaftssport
 - 10.9.1. Fußball
 - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Sportliche Nahrungsergänzung und Diabetes
 - 10.10.1. Potenziell nützliche Ergänzungsmittel für Sportler mit Diabetes

Modul 11. Para-Sportler

- 11.1. Klassifizierung und Kategorien bei Para-Sportlern
 - 11.1.1. Was ist ein Para-Sportler?
 - 11.1.2. Wie werden Para-Sportler eingestuft?
- 11.2. Sportwissenschaft bei Para-Sportlern
 - 11.2.1. Stoffwechsel und Physiologie
 - 11.2.2. Biomechanik
 - 11.2.3. Psychologie
- 11.3. Energiebedarf und Flüssigkeitszufuhr bei Para-Sportlern
 - 11.3.1. Optimaler Energiebedarf für das Training
 - 11.3.2. Planung der Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training und Wettkampf
- 11.4. Ernährungsprobleme bei verschiedenen Kategorien von Para-Sportlern je nach Pathologie oder Anomalie
 - 11.4.1. Verletzungen des Rückenmarks
 - 11.4.2. Zerebrale Lähmung und erworbene Hirnverletzungen
 - 11.4.3. Amputierte
 - 11.4.4. Seh- und Hörbehinderung
 - 11.4.5. Geistige Behinderungen
- 11.5. Ernährungsplanung für Para-Sportler mit Rückenmarksverletzungen, Zerebralparese und erworbenen Hirnverletzungen
 - 11.5.1. Nährstoffbedarf (Makro- und Mikronährstoffe)
 - 11.5.2. Schwitzen und Flüssigkeitsaustausch während des Sports
- 11.6. Ernährungsplanung für Para-Sport-Amputierte
 - 11.6.1. Energiebedarf
 - 11.6.2. Makronährstoffe
 - 11.6.3. Thermoregulation und Flüssigkeitszufuhr
 - 11.6.4. Ernährungsfragen im Zusammenhang mit Prothesen
- 11.7. Planungs- und Ernährungsprobleme bei Para-Sportlern mit Seh- und Hörbehinderungen und intellektuellen Defiziten
 - 11.7.1. Probleme der Sporternährung bei Sehbehinderung: Retinitis Pigmentosa, diabetische Retinopathie, Albinismus, Morbus *Stargardt* und Gehörkrankheiten
 - 11.7.2. Probleme der Sporternährung bei intellektuellen Defiziten: Down-Syndrom, Autismus, Asperger-Syndrom und Phenylketonurie

- 11.8. Körperzusammensetzung bei Para-Sportlern
 - 11.8.1. Messtechniken
 - 11.8.2. Faktoren, die die Zuverlässigkeit der verschiedenen Messmethoden beeinflussen
- 11.9. Pharmakologie und Nährstoffinteraktionen
 - 11.9.1. Verschiedene Arten von Medikamenten, die von Para-Sportlern eingenommen werden
 - 11.9.2. Mikronährstoffdefizite bei Para-Sportlern
- 11.10. Ergogene Hilfsmittel
 - 11.10.1. Potenziell nützliche Ergänzungsmittel für Para-Sportler
 - 11.10.2. Negative gesundheitliche Folgen sowie Kontaminations- und Dopingprobleme durch die Einnahme von ergogenen Hilfsmitteln

Modul 12. Sportarten nach Gewichtsklassen

- 12.1. Merkmale der wichtigsten Sportarten nach Gewichtsklassen
 - 12.1.1. Verordnung
 - 12.1.2. Kategorien
- 12.2. Programmierung der Saison
 - 12.2.1. Wettkämpfe
 - 12.2.2. Makrozyklus
- 12.3. Körperzusammensetzung
 - 12.3.1. Kampfsportarten
 - 12.3.2. Gewichtheben
- 12.4. Phasen des Muskelaufbaus
 - 12.4.1. Körperfettanteil
 - 12.4.2. Programmierung
- 12.5. Definitionsstufen
 - 12.5.1. Kohlenhydrate
 - 12.5.2. Proteine
- 12.6. Vor dem Wettkampf
 - 12.6.1. *Peak week*
 - 12.6.2. Vor dem Wiegen
- 12.7. Vor dem Wettkampf
 - 12.7.1. Praktische Anwendungen
 - 12.7.2. *Timing*

- 12.8. Nach dem Wettkampf
 - 12.8.1. Flüssigkeitszufuhr
 - 12.8.2. Proteine
- 12.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 12.9.1. Kreatin
 - 12.9.2. *Whey protein*

Modul 13. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

- 13.1. Ernährung bei Sportlerinnen
 - 13.1.1. Begrenzende Faktoren
 - 13.1.2. Anforderungen
- 13.2. Menstruationszyklus
 - 13.2.1. Lutealphase
 - 13.2.2. Follikuläre Phase
- 13.3. Triade
 - 13.3.1. Amenorrhoe
 - 13.3.2. Osteoporose
- 13.4. Ernährung der schwangeren Sportlerin
 - 13.4.1. Energiebedarf
 - 13.4.2. Mikronährstoffe
- 13.5. Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf den Kindersportler
 - 13.5.1. Exzentrisches Krafttraining
 - 13.5.2. Ausdauertraining
- 13.6. Ernährungserziehung für den Kindersportler
 - 13.6.1. Zucker
 - 13.6.2. Essstörungen
- 13.7. Nährstoffbedarf des Kindersportlers
 - 13.7.1. Kohlenhydrate
 - 13.7.2. Proteine
- 13.8. Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
 - 13.8.1. Körperfettanteil
 - 13.8.2. Muskelmasse

- 13.9. Hauptprobleme bei älteren Sportlern
 - 13.9.1. Gelenke
 - 13.9.2. Kardiovaskuläre Gesundheit
- 13.10. Interessante Nahrungsergänzung für ältere Sportler
 - 13.10.1. *Whey protein*
 - 13.10.2. Kreatin

Modul 14. Zeitraum der Verletzung

- 14.1. Einführung
- 14.2. Prävention von Verletzungen bei Sportlern
 - 14.2.1. Relative Energieverfügbarkeit im Sport
 - 14.2.2. Mundgesundheit und Auswirkungen auf Verletzungen
 - 14.2.3. Müdigkeit, Ernährung und Verletzungen
 - 14.2.4. Schlaf, Ernährung und Verletzungen
- 14.3. Phasen des Verletzungen
 - 14.3.1. Phase der Immobilisierung. Entzündungen und Veränderungen in dieser Phase
 - 14.3.2. Rückkehr zur Aktivitätsphase
- 14.4. Energiezufuhr während der Verletzungszeit
- 14.5. Makronährstoffaufnahme während der Verletzungszeit
 - 14.5.1. Kohlenhydrataufnahme
 - 14.5.2. Fettaufnahme
 - 14.5.3. Eiweißaufnahme
- 14.6. Aufnahme von Mikronährstoffen von besonderem Interesse bei Verletzungen
- 14.7. Sportliche Nahrungsergänzungsmittel mit Nachweisen während der Verletzungszeit
 - 14.7.1. Kreatin
 - 14.7.2. Omega 3
 - 14.7.3. Andere
- 14.8. Sehnen- und Bänderverletzungen
 - 14.8.1. Einführung in Sehnen- und Bänderverletzungen. Sehnenstruktur
 - 14.8.2. Kollagen, Gelatine und Vitamin C. Können sie helfen?
 - 14.8.3. Andere an der Kollagensynthese beteiligte Nährstoffe
- 14.9. Rückkehr zum Wettkampf
 - 14.9.1. Ernährungstechnische Überlegungen bei der Rückkehr zum Wettkampf
- 14.10. Interessante Fallstudien in der wissenschaftlichen Literatur über Verletzungen





“

*Eine grundlegende akademische
Erfahrung für Physiotherapeuten”*

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.





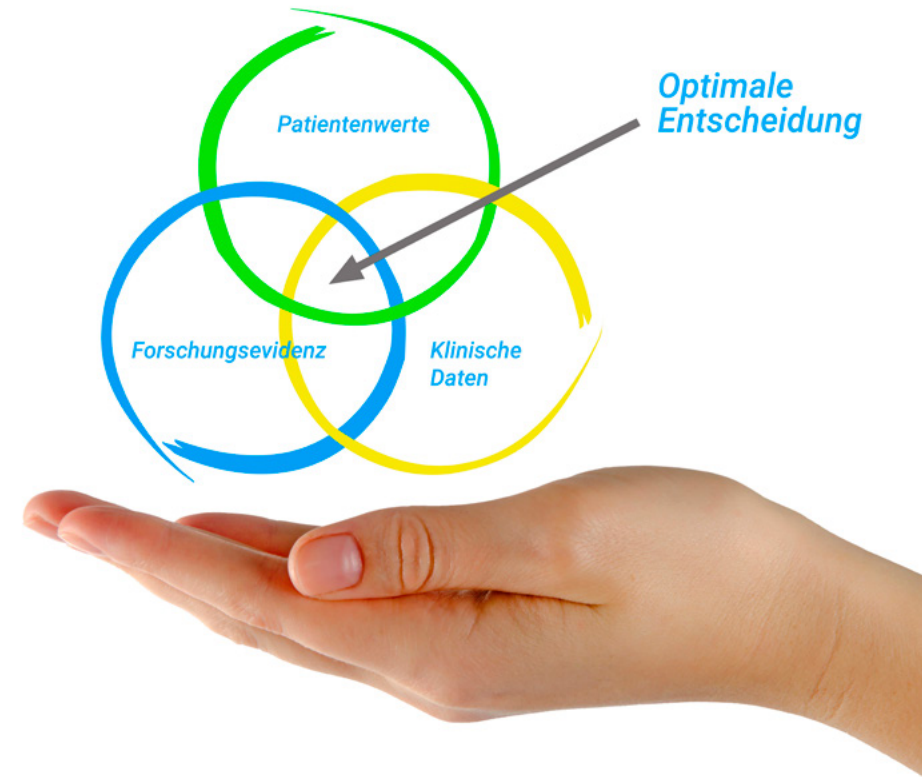
“

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"

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt.



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die realen Bedingungen in der beruflichen Praxis der Physiotherapie wiederzugeben.

“

Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt“

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten, durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fertigkeiten, die es den Physiotherapeuten/Kinesiologen ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



Relearning Methodik

TECH ergänzt den Einsatz der Harvard-Fallmethode mit der derzeit besten 100%igen Online-Lernmethode: Relearning.

Unsere Universität ist die erste in der Welt, die das Studium klinischer Fälle mit einem 100%igen Online-Lernsystem auf der Grundlage von Wiederholungen kombiniert, das mindestens 8 verschiedene Elemente in jeder Lektion kombiniert und eine echte Revolution im Vergleich zum einfachen Studium und der Analyse von Fällen darstellt.

Der Physiotherapeut/Kinesiologe lernt durch reale Fälle und die Bewältigung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.



Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methodik wurden mehr als 65.000 Physiotherapeuten/Kinesiologen mit beispiellosem Erfolg ausgebildet. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

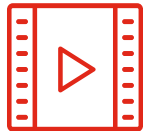
Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

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.

Die Gesamtnote unseres Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm 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.



Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt Studenten die innovativsten Techniken und die neuesten pädagogischen Fortschritte näher, an die Vorfront der aktuellen physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und Verfahren. All dies in der ersten Person, mit äußerster Strenge, erklärt und detailliert, um zur Assimilierung und zum Verständnis des Studierenden beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



Interaktive Zusammenfassungen

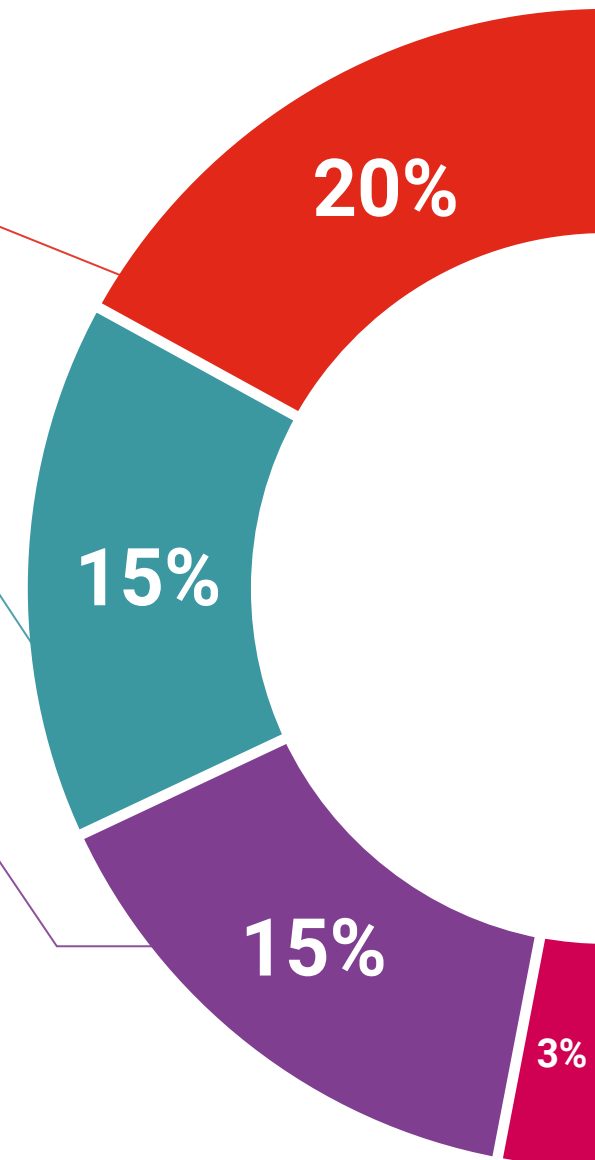
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

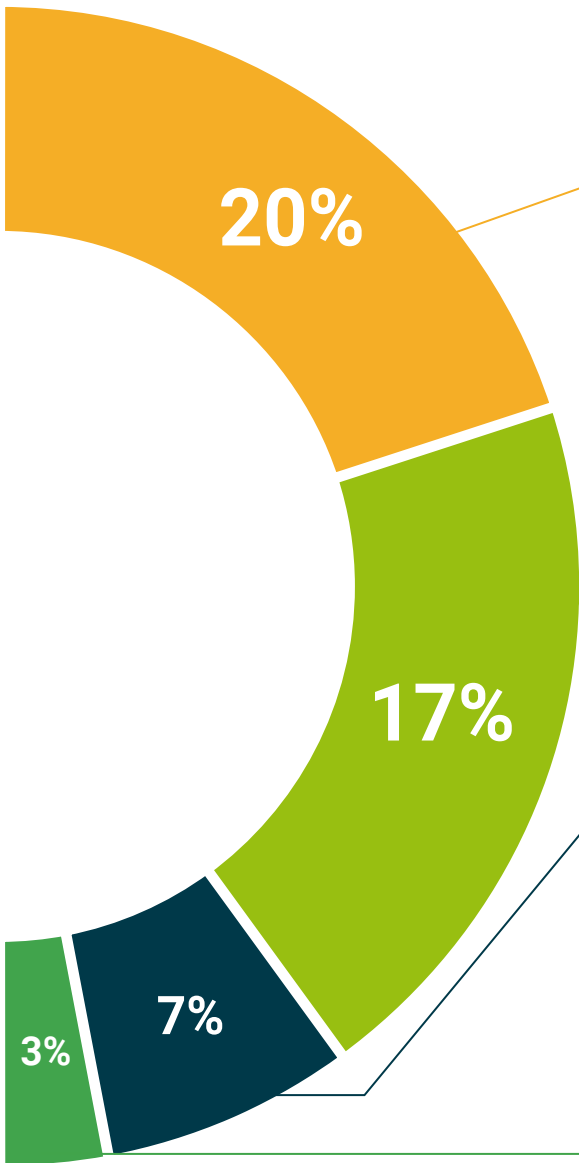
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



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.





Von Experten geleitete und von Fachleuten durchgeführte Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studierenden durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



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.



Meisterklassen

Es gibt wissenschaftliche Belege für den Nutzen der Beobachtung durch Dritte: Lernen von einem Experten stärkt das Wissen und die Erinnerung und schafft Vertrauen für künftige schwierige Entscheidungen.



Leitfäden für Schnellmaßnahmen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um den Studierenden zu helfen, in ihrem Lernen voranzukommen.



07

Qualifizierung

Der Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende 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 **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende 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: **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **3.000 Std.**

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 innovativ
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Weiterbildender
Masterstudiengang
Umfassende Sporternährung

- » Modalität: online
- » Dauer: 2 Jahre
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Weiterbildender Masterstudiengang Umfassende Sporternährung

Von der NBA unterstützt

