

# 专科文凭

## 水上运动的营养



## 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/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-nutrition-aquatic-sports](http://www.techtitute.com/cn/physiotherapy/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

---

16

05

方法

---

20

06

学位

---

28

# 01 介绍

水上运动比其他运动要求更高,因为训练和比赛都需要非常特殊的设施和特点。因此,专门从事这一领域营养工作的理疗师必须具备非常具体和专业的知识和技能。因此,TECH开发了一项资格认证,旨在让学生掌握这些技能,从而能够从事水上运动领域患者的工作和治疗。这100%是通过在线课程进行的,课程深入探讨了水上运动的历史、运动辅助工具、能量摄入和身体成分等主题。

“

通过 TECH 和 100% 在线模式的完整课程, 成为水上运动营养专家”

水上运动有许多非常苛刻和特殊的条件。其中之一就是游泳运动员和水上运动员所处的不同温度范围,即 16 至 31 °C。这可能对运动员的健康、安全和表现构成巨大挑战。因此,物理治疗师掌握这方面的具体和先进知识至关重要,这样才能通过营养和物理疗法避免可能的伤害。

因此,TECH 开设了水上运动的营养专科文凭,旨在为学生提供知识和技能,使他们能够以最高的质量和效率开展该领域的工作。而这一切,都是通过深入研究赛前、赛季计划、伤病预防和运动补充等方面的教学大纲实现的。

所有这一切,都是通过方便的 100% 在线模式实现的,学生可以在不影响其他日常义务的情况下完成学业。此外,我们还提供非常完整、最新和动态的理论和实践材料,可以通过任何联网设备(平板电脑、手机或电脑)进行访问。

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:

- ◆ 由水上运动营养专家介绍案例研究的发展情况
- ◆ 这个课程的内容图文并茂、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这个反思性论文
- ◆ 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容



以便捷的 100% 在线方式获取有关水上运动基本特征的新知识"

“

在短短几个月内,它就在一个蓬勃发展的行业中脱颖而出,在物理治疗领域独树一帜”

在短短几个月的时间里,让自己在职场中声名鹊起,实现你一直想要的成功工作。

提高你在能量代谢和水上运动历史方面的技能和能力。

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中,还有来自领先公司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培训,为真实情况进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,藉由这种学习,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。

# 02 目标

这个水上运动的营养专科文凭课程的目的是为学生提供必要的技能和能力,使他们能够在物理治疗和营养学领域中最有潜力的一个领域中迎接美好的未来。所有这一切都要归功于完整、最新和动态的内容,这些内容对所学知识进行测试,是专业成长的独特机会。



“

TECH 的目标是为你提供工具, 让你成为你一直想成为的营养和物理治疗专业人士”



## 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
- ◆ 获得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
- ◆ 通过教学过程管理必要的技能, 使他们能够通过与专家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



有了 TECH, 你无需搬家, 就能实现最苛刻的职业目标"



## 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.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

## 课程管理

这个水上运动的营养专科文凭的管理和教学团队由 TECH 专家团队中的顶尖专业人士组成, 他们将自己的经验融入到教学内容中, 形成了独特而全面的课程。因此, 这个课程提供全面的教材、最新的信息和最新的教学技术。

“

与最优秀的人一起成功, 获得在水上运动营养领域开展职业生涯所需的知识和技能”

## 国际客座董事

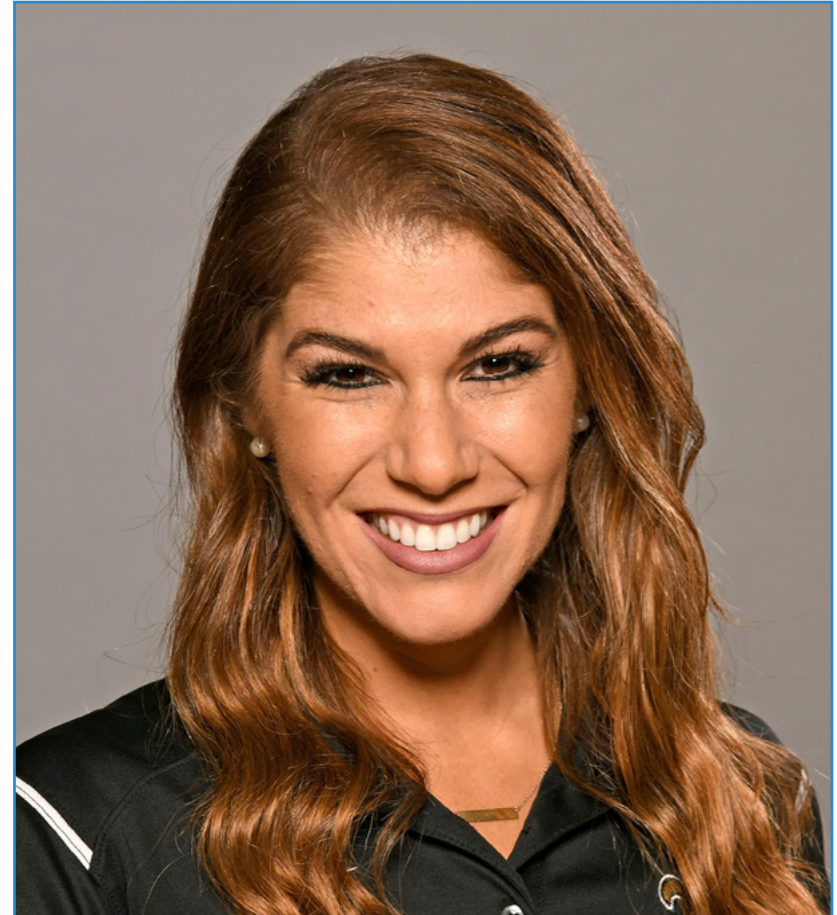
Jamie Meeks 在她的职业生涯中展现了对**运动营养学**的专注。在路易斯安那州立大学获得该专业学位后，她迅速脱颖而出。她的才华和奉献精神得到了认可，她荣获了路易斯安那州营养协会颁发的年轻营养师年度奖项，这一成就标志着她成功职业生涯的开端。

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

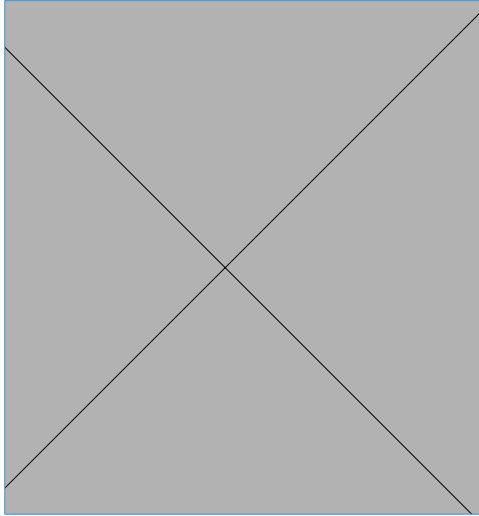
---

- ◆ 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



### Marhuenda Hernández, Javier 医生

- 职业足球俱乐部营养师
- 运动营养部主任。Albacete Balompié SAD 俱乐部
- 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。脉冲中心
- 讲师兼研究生研究协调人员
- 营养与食品安全博士。穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学
- 毕业于人类营养学和营养学穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学
- 临床营养学硕士学位。穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学
- 学术西班牙营养与饮食学院 (AEND)



## 教师

### Ramírez Manuera, Marta 医生

- ◆ 力量运动方面的运动营养专家
- ◆ 营养师M10 健康与健身。健康和体育中心
- ◆ 营养师马里奥-奥尔蒂斯营养学
- ◆ 运动营养培训师课程和讲习班
- ◆ 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穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学
- ◆ 体育活动和运动中的功能恢复硕士学位。穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学

“

借此机会了解这一领域的最新进展,并将其应用于你的日常实践”

# 04

## 结构和内容

这个水上运动的营养专科文凭课程的结构和内容是由组成 TECH 物理治疗专家团队的专业人员设计的。这些专家拥有丰富而卓越的经验 and 专业知识, 他们将这些经验和专业知识运用到教学内容中, 使课程设置不负众望。

“

由专家开发的课程, 拥有学术市场上最完整、最新的理论和实践材料”

## 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. 水中的水上运动(游泳、水球等)。
  - 1.2.2. 在水上运动方面(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. 每次比赛
  - 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. 身体脂肪百分
  - 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. 高峰周
  - 2.6.2. 称重前
- 2.7. 每次比赛
  - 2.7.1. 实际应用
  - 2.7.2. 时间安排
- 2.8. 运动后
  - 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. 受伤期

- 3.1. 简介
- 3.2. 预防运动员的伤害
  - 3.2.1. 运动中的相对能量供应
  - 3.2.2. 口腔健康和伤害的影响
  - 3.2.3. 疲劳、营养和伤害
  - 3.2.4. 睡眠、营养和伤害
- 3.3. 损伤的各个阶段
  - 3.3.1. 固定化阶段炎症和在此阶段发生的变化
  - 3.3.2. 返回到活动阶段
- 3.4. 受伤期间的能量摄入
- 3.5. 受伤期间的宏观营养素摄入量
  - 3.5.1. 碳水化合物的摄入
  - 3.5.2. 脂肪摄入量
  - 3.5.3. 蛋白质摄入量
- 3.6. 受伤期间特别关注的微量营养素的摄入量
- 3.7. 在受伤期间有证据的运动补充剂
  - 3.7.1. 肌酸
  - 3.7.2. 欧米茄3
  - 3.7.3. 其他
- 3.8. 肌腱和韧带损伤
  - 3.8.1. 肌腱和韧带损伤介绍。肌腱结构
  - 3.8.2. 胶原蛋白、明胶和维生素C, 它们能帮助吗?
  - 3.8.3. 参与胶原蛋白合成的其他营养物质
- 3.9. 回到竞争中去
  - 3.9.1. 恢复比赛时的营养考虑
- 3.10. 伤害文献中有趣的案例研究

# 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。





“

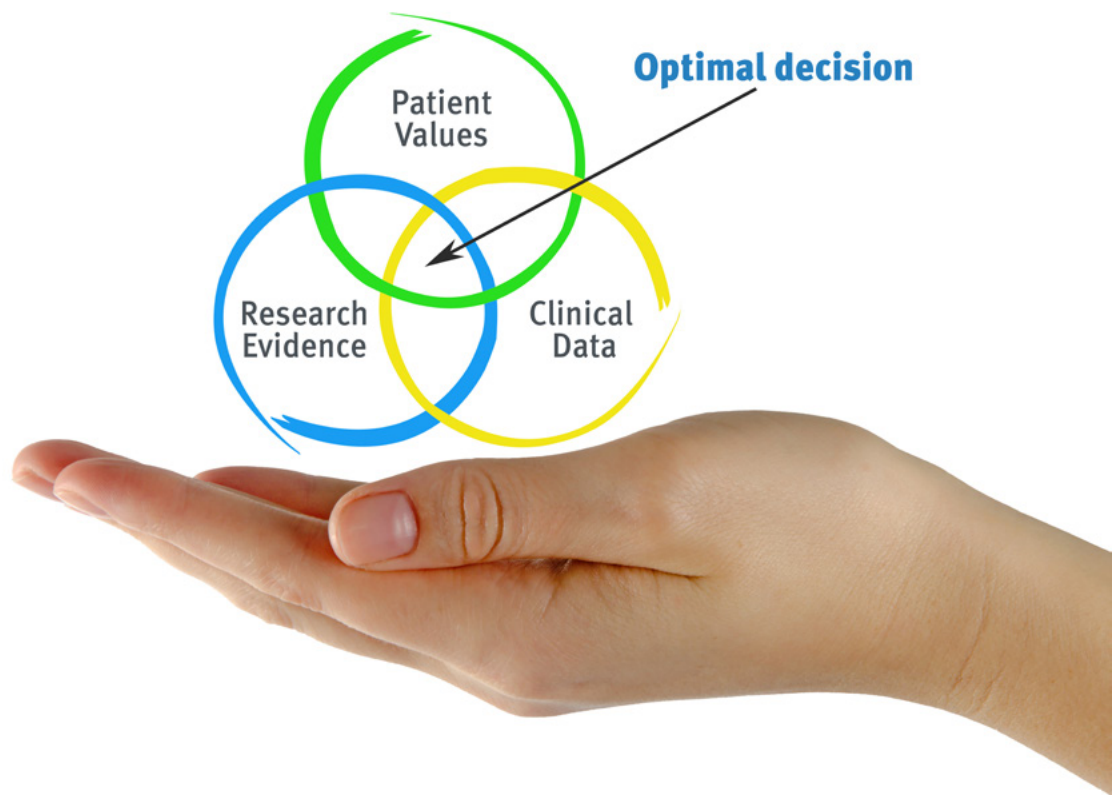
发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”



## 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。物理治疗师/运动学家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, 努力再现物理治疗专业实践中的真实状况。



“

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. 遵循这种方法的物理治疗师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. 学习内容扎实地转化为实践技能, 使物理治疗师/运动学家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。



物理治疗师/运动学家将通过真实案例和在模拟学习环境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。

这种方法已经培训了超过65,000名物理治疗师/运动学家,在所有的临床专业领域取得了前所未有的成功,在所有的作业/实践中都是如此。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。



### 物理治疗技术和程序的视频

TECH将最新的技术和最新的教育进展带到了当前物理治疗/运动学技术和程序的最前沿。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。

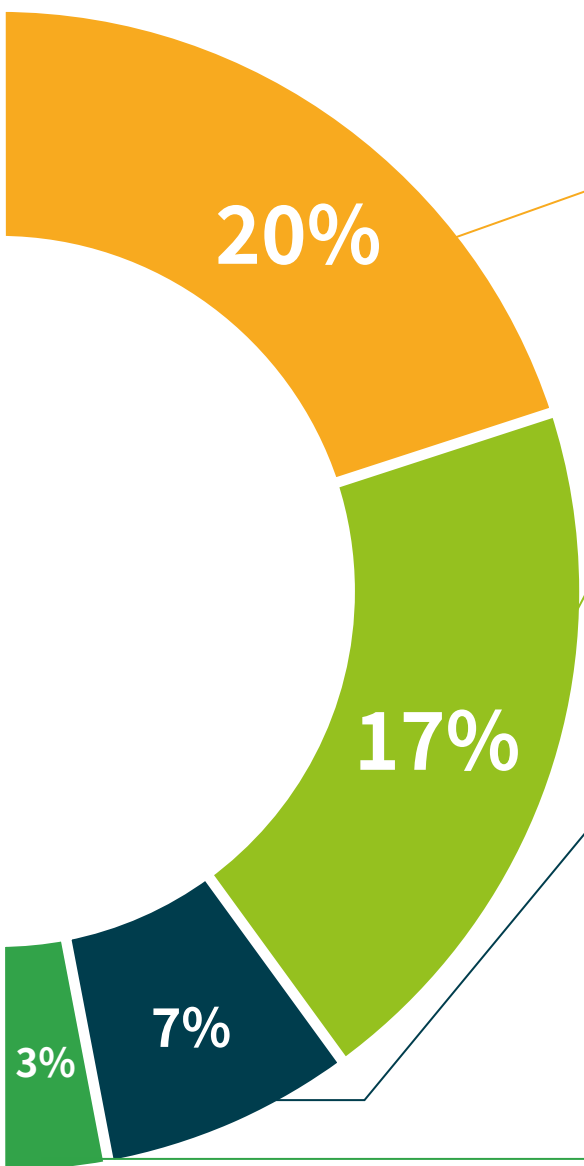
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



### 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有用性。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。

“

顺利完成这个课程并  
获得大学学位, 无需旅  
行或通过繁琐的程序”

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



\*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 创新  
个性化的关注 现在 质量  
知识 网页 培养  
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