

# 校级硕士

## 特殊人群的体育营养



## 校级硕士 特殊人群的体育营养

- » 模式:在线
- » 时长: 7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/professional-master-degree/professional-master-degree-nutrition-special-populations](http://www.techtitute.com/cn/physiotherapy/professional-master-degree/professional-master-degree-nutrition-special-populations)

# 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

---

24

06

方法

---

32

07

学位

---

40

# 01 介绍

在体育运动领域, 营养是最基本的方面之一, 尤其是对于那些经常参加或高强度参加体育活动的人来说。由于其重要性, 需要许多在该领域拥有专门和先进知识的专业人员来帮助运动员最大限度地提高运动成绩和正确恢复。因此, TECH开发了一门课程, 旨在为学生提供肌肉和代谢生理学、极限条件或准运动员营养方面的全面知识和精确技能。所有这些都采用 在线模式, 学生可以完全自由地将学习与其他日常工作相结合。



“

通过特殊人群的体育营养校级硕士, 你将获得特殊人群营养学方面的特殊和高级知识”

理疗师必须深入了解食物的特性以及每种运动所需的适当营养。此外,有特殊情况的运动员可能会被忽视,在许多情况下是由于照顾他们的专业人员缺乏知识。因此,需要为特殊群体提供运动营养方面的专家,他们应在该领域掌握深入、最新和精确的技能。

因此,TECH设计了这门特殊人群的运动营养校级硕士课程,旨在培养学生的能力,使他们能够以最高的效率在这一领域开展工作,并为这些特殊情况的运动员带来最好的结果。教学大纲深入探讨了肌肉纤维混合生物能、运动员监测、成绩限制因素、糖尿病运动员和准运动员等课题。其中一些内容将由一位著名的国际客座导演发表。这位专家将教授10个大师班,深入探讨最具创新性的方面。

所有这些都采用方便的在线模式,学生可以完全自由地安排自己的学习和时间表,而不会影响他们的其他日常活动和义务。此外,由于教材的全面可用性,这是一个独特的机会,可以从任何连接互联网的设备上获取完整、最新和准确的内容。

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

- 由特殊人群运动营养专家介绍案例研究的发展情况
- 这门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
- 进行自我评估以改善学习的实践练习
- 特别强调创新的方法论
- 理论知识,专家预论,争议主题讨论论坛和个人反思工作
- 可以通过任何连接互联网的固定或便携设备访问课程内容

“

向国际客座总监学习,他在体育营养领域拥有丰富的职业生涯,将负责教授10个大师班”

“

提高你在劳动力市场上的知名度和地位,提高你在女运动员营养学方面的技能”

该课程的教学团队包括该领域的专业人士,他们将在培训中分享他们的工作经验还有来自知名社会和著名大学的专家。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容,专业人士将能够进行情境化学习即通过模拟环境进行沉浸式培训以应对真实情况。

这门课程的设计集中于基于问题的学习,通过这种方式专业人士需要在整个学年中解决所遇到的各种实践问题。为此,你将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

掌握辅助运动运动员能量需求和水合方面的新技能。

进一步了解特殊人群的需求,成为这方面的营养专家。



# 02 目标

攻读特殊人群的运动营养校级硕士的目的是为学生提供先进的技能和能力,使他们能够以尽可能高的效率在这一领域开展工作,并知道如何应对各种情况或困难。所有这一切,都要归功于全面、创新的理论和实践内容。





“

TECH 的目标是为你提供在专业领域取得成功所需的工具”



## 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, 使他们能够通过与校级硕士中的教师和专业人员建立的联系, 以及独立地在体育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

“

借助体育营养学的最佳工具和最新进展, 你将实现自己的目标”





## 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
- ◆ 在整个赛季中对运动员进行监控
- ◆ 根据你的要求规划季节性时期

### 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, 建立一个营养策略

# 03 能力

制定这个学习计划的目的是让专业人员能够发现并解决与其专业领域相关的问题,并在工作中达到最高质量。因此,通过特殊人群的运动营养校级硕士课程,学生们将能够在营养学领域最优秀专家的支持下,在这一领域开创充满希望的未来。



“

攻读完特殊人群的运动营养校级硕士后,你将在劳动力市场上占据有利地位”



## 总体能力

---

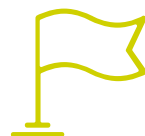
- ◆ 将体育活动和运动中的营养新趋势应用于他们的病人特殊人群
- ◆ 根据成人病症应用新的营养趋势
- ◆ 调查病人的营养问题

“

快速, 在线模式提高  
你的体育营养技能”







## 具体能力

---

- 管理和巩固主动性和创业精神, 建立与体育活动和体育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

特殊人群的体育营养校级硕士课程的管理和教学团队由TECH专家团队中的顶尖专业人士组成。他们在教学大纲中倾注了丰富的经验和专业知识,打造了一个全面的课程,为学术市场提供了独一无二的机会。





在体育营养学领域取得成功,与最优秀的人一起工作,掌握该领域专家的知识"

## 国际客座董事

Jamie Meeks在她的职业生涯中展示了她对**运动营养学**的奉献精神。她毕业于路易斯安那州立大学，专攻运动营养学，并迅速崭露头角。她的才华和承诺得到了认可，获得了路易斯安那州营养学会授予的**年度年轻营养师奖**，这一成就标志着她成功职业生涯的开始。

完成学士学位后，Jamie Meeks在阿肯色大学继续深造，完成了**营养学实习**。随后，她在路易斯安那州立大学获得了**运动生理学方向**的运动机能学硕士学位。她对帮助运动员充分发挥潜力的热情和对卓越的不懈追求使她成为运动和营养界的领军人物。

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**体育营养学主任**。在那里，他制定了创新计划来满足运动员的饮食需求，并教育他们**适当的营养对于获得最佳表现的重要性**。

随后，她担任NFL**新奥尔良圣徒队**的**体育营养学主任**。在这个职位上，她致力于确保职业球员获得最好的营养护理，与教练、体能训练师和医疗人员密切合作，以优化表现和个人健康。

因此，Jamie Meeks被认为是该领域的真正领导者，她是多个专业协会的活跃成员，并在全国范围内参与**体育营养学**的发展。从这个意义上说，他也是**营养与饮食学会**以及**大学和专业运动营养师协会**的成员。



## Meeks, Jamie 女士

---

- 美国路易斯安那州NFL新奥尔良圣徒队运动营养总监
- 路易斯安那州立大学运动营养协调员
- 营养与营养学会注册营养师
- 运动营养学认证专家
- 路易斯安那州立大学运动机能学硕士学位, 专攻运动生理学
- 毕业于路易斯安那州立大学营养学专业
- 成员: 路易斯安那州饮食协会, 特许和专业运动营养师协会, 心血管和健康运动营养饮食实践小组

“

通过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
- 营养与食品安全医生。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

### 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
- 研究员穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学
- 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



### **MartínezNoguera, Javier 医生**

- ◆ CIARD-UCAM 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医生
- ◆ 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

### **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
- ◆ 运动营养学本科讲师
- ◆ 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。穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学

# 05 结构和内容

特殊人群的体育营养校级硕士课程的结构和内容是由组成 TECH 运动营养学专家团队的杰出专业人士设计的。他们编写了独一无二的教材, 不负众望, 打造了一个全面, 最新和实用的课程。所有这些都基于最高效的教学方法TECH Relearning。





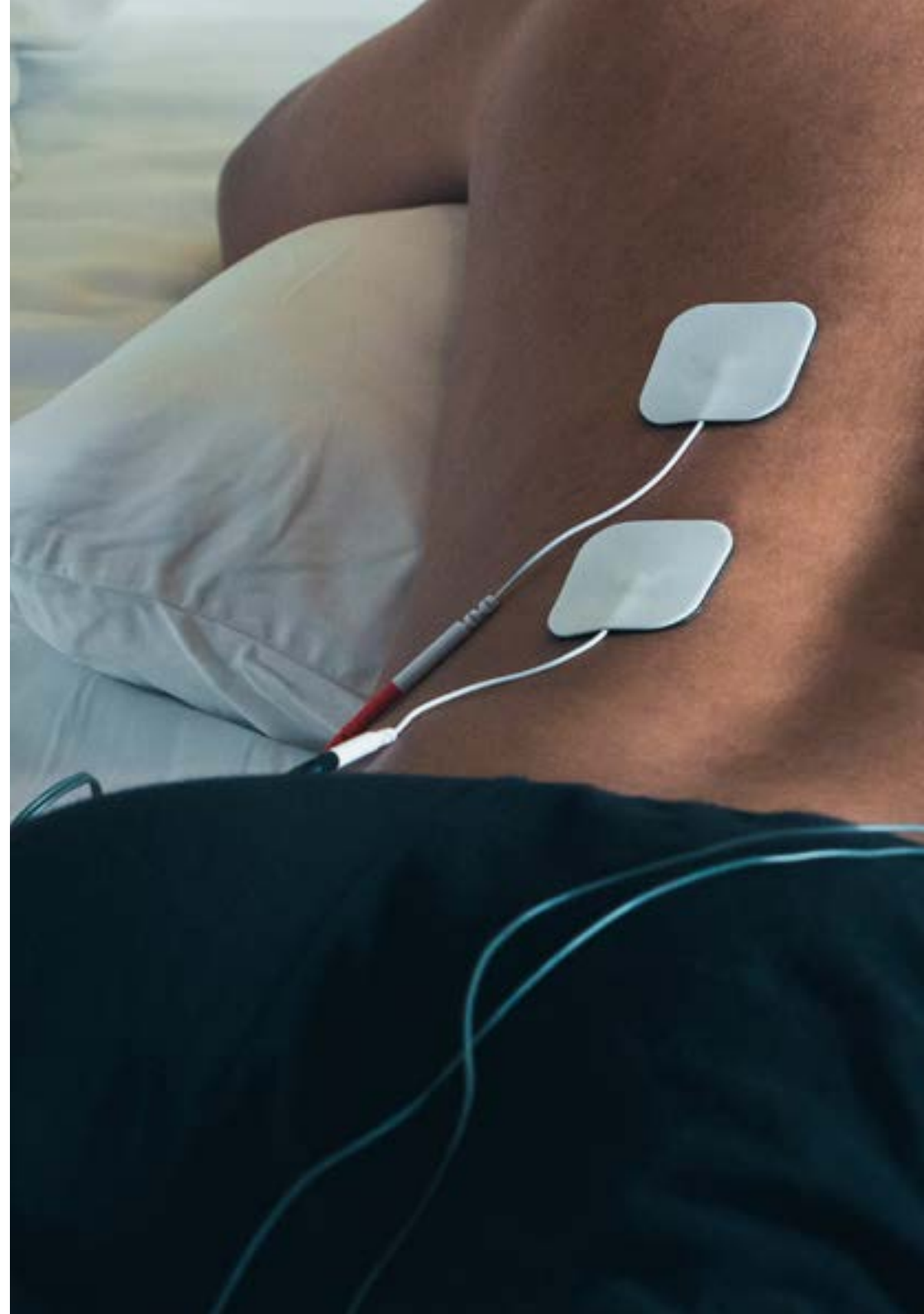


“

以最有效的教学方法  
Relearning为基础的  
课程, 确保自然, 循序  
渐进地吸收基本概念”

## 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. 与运动有关的激素适应性
  - 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. I型肌纤维
  - 1.4.3. II型肌纤维
- 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. 淡季比赛(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. 如今的水上运动
- 3.2. 性能限制
  - 3.2.1. 水中的水上运动(游泳,水球等)
  - 3.2.2. 在水上运动方面(冲浪,帆船,独木舟等)
- 3.3. 水上运动的基础特点
  - 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. 力量
  - 3.5.2. 耐力
- 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. 每场比赛前
  - 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. 炎热天气下的基础特征
  - 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. 寒冷天气的基础特征
  - 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. 素食主义和纯素主义

- 5.1. 体育史上的素食主义和纯素主义
  - 5.1.1. 体育运动中的素食主义起源
  - 5.1.2. 如今的素食主义运动员
- 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. 素食对杂食
  - 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
- 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 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

## 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

- 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. 视力和听力损伤
  - 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. 运动营养与智力缺陷的问题:唐氏综合症,自闭症, 亚斯伯格综合症和苯丙酮尿症
- 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. 本季节目安排
  - 8.2.1. 比赛
  - 8.2.2. 宏周期
- 8.3. 身体成分
  - 8.3.1. 搏击运动
  - 8.3.2. 举重
- 8.4. 增肌阶段
  - 8.4.1. 身体脂肪百分比
  - 8.4.2. 安排
- 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. 高峰周
  - 8.6.2. 称重前
- 8.7. 每场比赛前
  - 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. 肌腱和韧带损伤简介。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, 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, 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

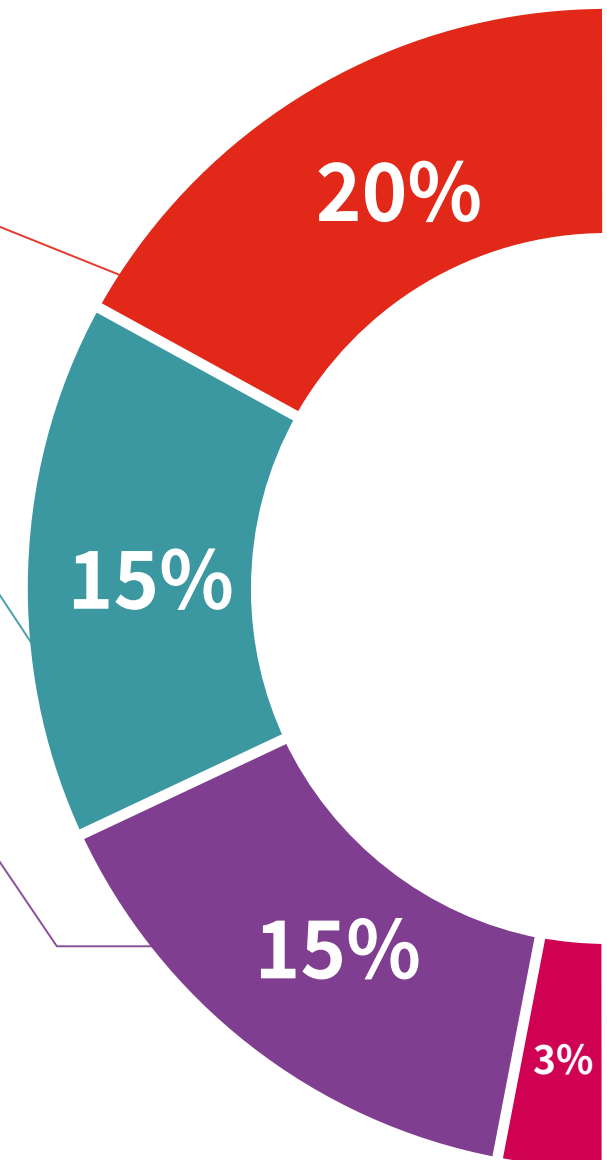
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

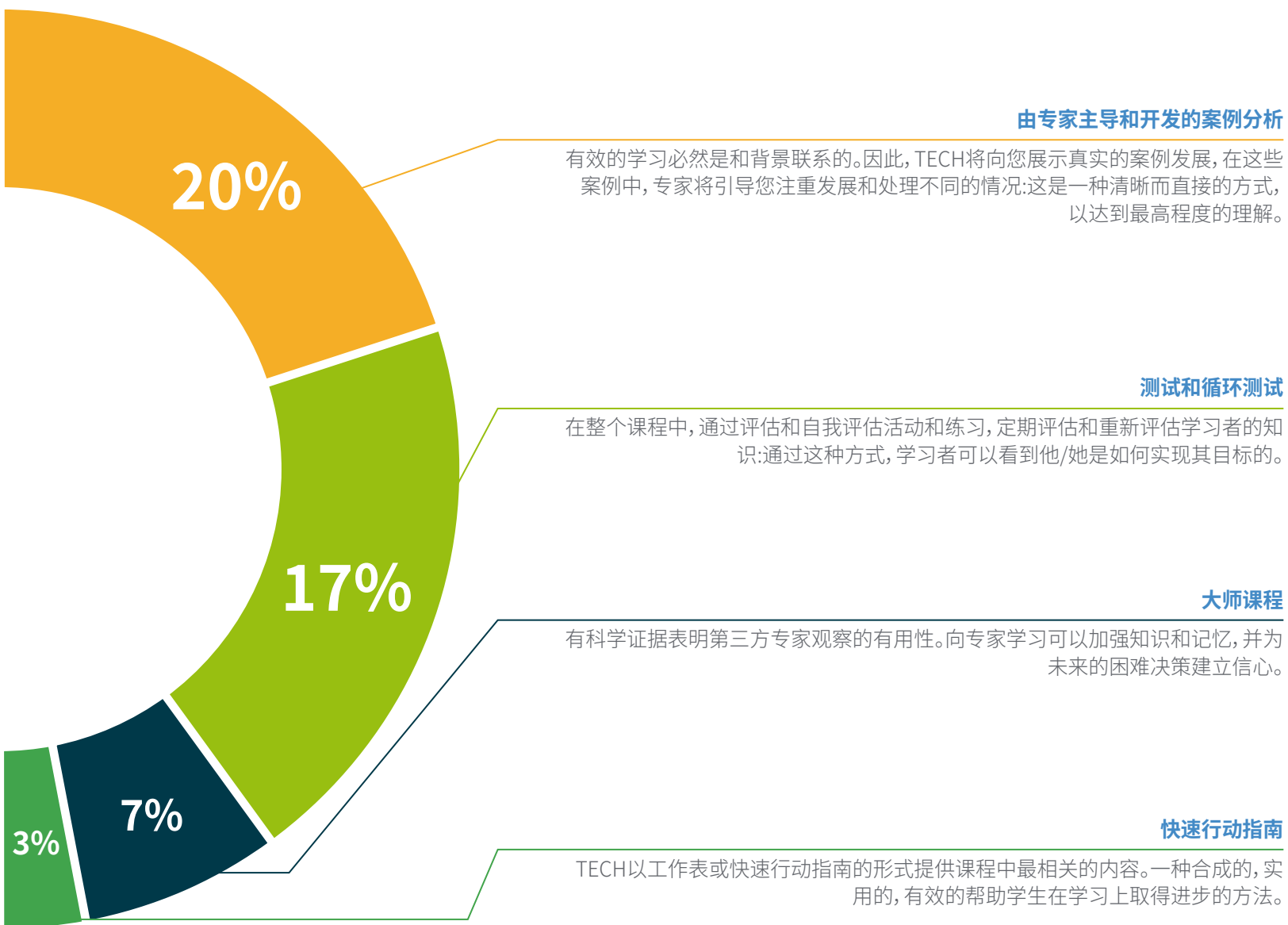
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



#### 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。





# 07 学位

特殊人群的体育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。







顺利完成该课程后你将  
获得大学学位证书无需  
出门或办理其他手续"

这个**特殊人群的体育营养校级硕士**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:**特殊人群的体育营养校级硕士**

模式:**在线**

时长: **7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  
特殊人群的体育营养

- » 模式:在线
- » 时长:7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

## 特殊人群的体育营养

