

Certificat

Nutrition dans le Football

Approuvé par la NBA





tech université
technologique

Certificat

Nutrition dans le Football

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire:   votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/nutrition-football

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 12

04

Structure et contenu

page 16

05

Méthodologie

page 20

06

Diplôme

page 28

01

Présentation

La nutrition est un aspect fondamental de la performance sportive, en particulier dans le football, où les bons aliments et les bons nutriments peuvent faire la différence entre une bonne et une mauvaise performance. Par conséquent, les professionnels de ce domaine doivent connaître les aspects les plus pertinents pour la création de plans nutritionnels qui contribuent au développement physique du joueur de football. TECH a donc créé ce programme dans le but de former des étudiants dans ce domaine professionnel. Il s'agit d'une qualification 100% en ligne qui utilise la méthodologie d'enseignement Relearning, qui permet aux étudiants d'être confrontés à des cas réels et à des simulations, ce qui garantit une expérience unique et immersive.



“

Vous apprendrez le programme alimentaire à prendre en compte avant une compétition sportive"

Les footballeurs ont besoin d'un régime équilibré et varié qui leur apporte les nutriments nécessaires pour conserver leur énergie, leur force et leur endurance pendant les entraînements et les matches. Cela inclut une bonne quantité de glucides complexes pour fournir de l'énergie à long terme, des protéines pour faciliter la récupération et la réparation musculaire, des graisses saines pour maintenir la santé cardiovasculaire et une grande variété de vitamines et de minéraux pour soutenir le fonctionnement du corps.

Tous ces aspects doivent être connus du professionnel sur le terrain et doivent être mis en œuvre par le biais d'un plan alimentaire axé sur les besoins physiques de chaque joueur. C'est pourquoi TECH a créé ce programme dans le but de présenter aux étudiants les aspects les plus pertinents et les plus récents du secteur. Tout cela dans un format 100% en ligne.

Ce diplôme formera les étudiants à un secteur en plein essor et les initiera aux connaissances les plus rigoureuses qui les positionneront en tant que spécialistes dans le domaine. Pendant 6 semaines, vous développerez du matériel didactique à l'aide de la méthodologie *Relearning*, axée sur l'apprentissage et l'expérience, en abandonnant le modèle conventionnel de la mémorisation forcée. Vous aurez également accès à une variété de ressources audiovisuelles et de lectures complémentaires, développées avec les dernières technologies et par des experts dans le domaine.

Ce **Certificat en Nutrition dans le Football** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Nutrition dans le Football
- Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'améliorer l'apprentissage
- Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Apprenez à connaître les bons aliments ayant la plus grande valeur nutritionnelle pour les joueurs de football qui cherchent à améliorer leur condition physique"

“

La méthodologie de relearning vous présentera des cas réels et des simulations, et vous devrez relever les défis du secteur”

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du Certificat. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

En plus de son vaste contenu informatif, les ressources audiovisuelles les plus innovantes ont été développées à l'aide des dernières technologies.

Le mode en ligne de ce programme vous permet de combiner votre routine quotidienne avec l'acquisition de nouvelles connaissances.



02 Objectifs

L'un des principaux objectifs de TECH lors de l'élaboration d'un diplôme est la sélection de matières académiques qui permettront au professionnel de catapulter ses compétences et ses capacités afin d'atteindre ses objectifs professionnels. Ainsi, avec la méthodologie du relearning, un processus pratique est garanti, en développant des activités basées sur des cas réels et des simulations. Ainsi, le professionnel sera formé dans un secteur en plein essor et en constante évolution dans le monde du football.





“

Vous distinguerez dans un secteur en plein essor, très prometteur pour l'avenir et offrant de grandes possibilités au niveau international”



Objectifs généraux

- ♦ Apprendre les origines, l'histoire et l'évolution du Football
- ♦ Approfondir l'organisation d'un club et tout ce qui entoure la sphère sportive
- ♦ Approfondir les connaissances technico-tactiques actuelles
- ♦ Étudier l'évolution de l'analyse du Football avec l'introduction des nouvelles technologies
- ♦ Expliquer que la préparation physique et la rééducation sont des éléments fondamentaux du Football moderne
- ♦ Souligner l'importance d'une bonne nutrition pour de bonnes performances sportives
- ♦ Reconnaître chaque membre de l'équipe d'entraîneurs et leurs fonctions dans un club de Football
- ♦ Approfondir la Psychologie en tant qu'élément fondamental de la performance d'un footballeur





Objectifs spécifiques

- ♦ Comprendre les besoins énergétiques et les exigences de l'athlète, ainsi que l'importance de la nutrition pour la performance sportive
- ♦ Distinguer les types de macronutriments et de micronutriments et connaître leur pertinence dans le football
- ♦ Connaître les stratégies nutritionnelles pour les différentes situations du joueur de football
- ♦ Développer le raisonnement clinique nécessaire pour planifier des programmes nutritionnels adaptés au joueur de football



Atteignez vos objectifs avec l'aide de TECH et de ce programme de formation 100% en ligne, très populaire dans le monde du sport"

03

Direction de la formation

L'une des priorités de TECH lors de la conception d'un programme académique est la création d'un corps enseignant actif doté d'une vaste expérience professionnelle. C'est pourquoi, pour cette opportunité, TECH a sélectionné un corps enseignant composé d'experts et de spécialistes dans le domaine de la nutrition appliquée au monde du football. En plus de partager leurs connaissances, ils partageront les clés du secteur, garantissant ainsi une formation exclusive et à fort impact.





“

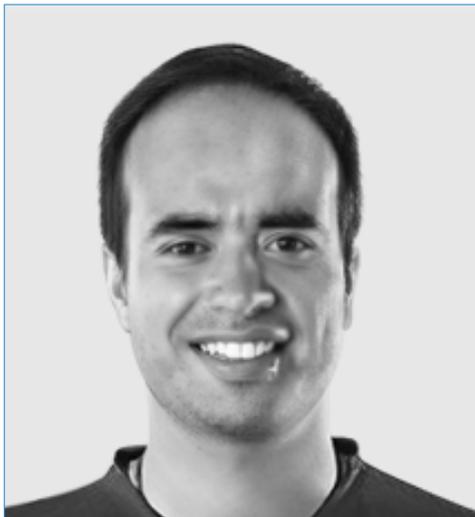
Des experts et des spécialistes de la nutrition sont prêts à partager avec vous les clés d'une bonne alimentation pour un footballeur de haut niveau"

Direction



M. Fernandez Fernández, Ángel

- ◆ Recruteur et responsable du nord du pays pour une Agence d'Agents sportifs (PHSport)
- ◆ Entraîneur de futsal et de football
- ◆ Recruteur pour la région des Asturies pour une Agence d'Agents sportifs (Vilasports)
- ◆ Directeur Sportif du CD Mosconia
- ◆ Commentateur du Real Oviedo sur RadioGed
- ◆ Technicien Sportif, Niveau Intermédiaire, Spécialisé en Football à la "Escuela Deporte Asturiano" Niveau 1 et 2



M. González Arganda, Sergio

- ◆ Kinésithérapeute à l'Atlético de Madrid Club de Football
- ◆ Professeur du Master en Préparation Physique et Réhabilitation Sportive dans le Football à l'UNIR
- ◆ Chargé de cours dans le cadre du Certificat Avancé en Pilates Clinique à l'Université de Jaén
- ◆ Master en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures à l'Université Pontificale de Comillas
- ◆ Master en Ostéopathie du Système Locomoteur de l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ◆ Expert en Réhabilitation Pilates de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ◆ Master en Physiothérapie du sport et de l'Activité Physique de l'Université Pontificale de Comillas
- ◆ Certificat de Kinésithérapie de Fisiiformación

Professeurs

Mme Fernández Lorenzo, Silvia

- ♦ Nutritionniste et Diététicienne à Avilés Industrial
- ♦ Ancienne joueuse Professionnelle de Football
- ♦ Diplômée en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université Européenne Miguel de Cervantes
- ♦ Certificat en Nutrition en Pathologie Digestive par le Groupe CEAN
- ♦ Membre de: Association des Diététiciens-Nutritionnistes du Football Espagnol

04

Structure et contenu

TECH a sélectionné pour ce cours diplômant les sujets d'étude les plus récents et les plus rigoureux dans le domaine de la nutrition appliquée aux joueurs de football, afin de comprendre leurs besoins pour un déploiement physique correct tout au long de la saison. Le tout dans un conglomérat informatif de grand impact, accompagné de ressources audiovisuelles, de lectures complémentaires et d'un format 100% en ligne, accessible depuis n'importe quel appareil disposant d'une connexion internet.





“

Téléchargez le contenu de ce programme sur l'appareil de votre choix, qu'il s'agisse d'une tablette, d'un ordinateur ou d'un téléphone portable, et consultez-le aussi souvent que nécessaire"

Module 1. La nutrition appliquée au football

- 1.1. Besoins énergétiques et composition corporelle
 - 1.1.1. Bilan énergétique
 - 1.1.2. Dépense énergétique aux entraînements et les matches
 - 1.1.3. Composition corporelle du joueur de football
 - 1.1.4. Évaluation de la composition corporelle
- 1.2. Macronutriments et micronutriments
 - 1.2.1. Glucides
 - 1.2.2. Protéines
 - 1.2.3. Graisses
 - 1.2.4. Vitamines et minéraux
- 1.3. Hydratation et perte de liquide
 - 1.3.1. Bilan hydrique
 - 1.3.2. Prise de liquides et stratégies
 - 1.3.3. Perte de liquide
 - 1.3.4. Hydratation à l'entraînement et en match
- 1.4. Nutrition pendant la compétition
 - 1.4.1. Alimentation quotidienne du joueur de football
 - 1.4.2. Exigences des entraînements
 - 1.4.3. Exigences des matches
 - 1.4.4. Planification nutritionnelle
- 1.5. Nutrition avant le match
 - 1.5.1. Macronutriments et liquides
 - 1.5.2. Repas d'avant match
 - 1.5.3. *Timing*
 - 1.5.4. Aides ergogéniques
- 1.6. Nutrition d'après-match
 - 1.6.1. Macronutriments et liquides
 - 1.6.2. Repas d'après-match
 - 1.6.3. *Timing*
 - 1.6.4. Aides ergogéniques





- 1.7. Nutrition chez le joueur blessé
 - 1.7.1. Macronutriments et micronutriments importants
 - 1.7.2. Besoins énergétiques
 - 1.7.3. Supplémentation et aides ergogéniques
 - 1.7.4. Planification nutritionnelle
- 1.8. Nutrition pendant les vacances
 - 1.8.1. Distribution des macronutriments
 - 1.8.2. Micronutriments et aides ergogéniques
 - 1.8.3. Demandes d'énergie
 - 1.8.4. Planification nutritionnelle
- 1.9. Supplémentation et aides ergogéniques
 - 1.9.1. Classification et sécurité
 - 1.9.2. Aliments sportifs et suppléments
 - 1.9.3. Aides ergogéniques instantanées
 - 1.9.4. Aides ergogéniques chroniques
- 1.10. Situations particulières
 - 1.10.1. Considérations relatives au football féminin
 - 1.10.2. Jeunes joueuses
 - 1.10.3. Football et chaleur
 - 1.10.4. Planification nutritionnelle en voyage

“ Développez cette qualification au moment qui vous convient, sans avoir à assister à des cours en présentiel dans des centres de formation ”

05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



06 Diplôme

Le Certificat en Nutrition dans le Football vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Réussissez ce programme et recevez votre
Certificat sans déplacements ni formalités
administratives”*

Ce **Certificat en Nutrition dans le Football** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Nutrition dans le Football**

N.° d'heures officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat

Nutrition dans le Football

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Nutrition dans le Football

Approuvé par la NBA

