

Certificat

Nutrition du Joueur de Handball



Certificat

Nutrition du Joueur de Handball

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

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

Accueil

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

Les différentes études sur la nutrition chez les athlètes attestent de l'importance de la planification et de l'adaptation nutritionnelle aux phases d'entraînement, de compétition et d'après-match. C'est ainsi que des progrès ont été réalisés, non sans débats, dans le développement des régimes alimentaires et de la supplémentation. Des connaissances essentielles pour tout professionnel souhaitant évoluer, notamment dans le monde du handball au plus haut niveau. Afin de promouvoir ce processus d'apprentissage, TECH a conçu cette certification qui conduit le diplômé à se lancer dans les avancées dans le domaine de la nutrition, de l'évaluation de l'hydratation, de l'entraînement du système digestif et des logiciels les plus récents pour le contrôle diététique des sportifs. Le tout en mode 100% en ligne et avec le syllabus le plus récent, préparé par de vrais spécialistes.



“

*Un Diplôme 100% en ligne qui vous donne
l'opportunité de progresser dans le domaine
du sport grâce au contenu développé par les
meilleurs spécialistes en Nutrition”*

Ces dernières années, la nutrition a été considérée comme un élément indispensable à l'amélioration des performances sportives dans le domaine professionnel. Tout ceci est le résultat d'études scientifiques visant à comprendre et à perfectionner la planification alimentaire et l'incorporation des nutriments essentiels à la pratique de chaque discipline sportive.

En ce sens, en handball, chaque joueur, en fonction de ses caractéristiques et de sa position sur le terrain, doit être plus fort, plus rapide, plus puissant, plus résistant ou plus agile. C'est pourquoi il est essentiel pour les professionnels qui souhaitent progresser dans ce domaine de se tenir au courant des développements dans ce domaine. Ainsi, ce certificat de nutrition pour les joueurs de handball a été créé par des experts dans ce domaine ayant une grande expérience dans le secteur du sport.

Un programme intensif de 6 semaines qui amènera les étudiants à approfondir leurs connaissances des techniques de calcul du MB et de la composition corporelle, de la périodisation en compétition avec un apport correct en macro et micronutriments, ainsi que des logiciels de contrôle opérationnel et de planification actuellement utilisés.

En outre, les étudiants se pencheront de manière beaucoup plus dynamique sur l'évaluation du taux de transpiration et de l'hydratation du joueur, ainsi que sur l'entraînement de l'estomac et du système digestif. L'apprentissage avancé est rendu encore plus attrayant par des résumés vidéo, des vidéos *in focus*, des lectures complémentaires et des études de cas.

Un large éventail de ressources pédagogiques et la méthode de *Relearning*, utilisée par TECH pour faciliter l'assimilation de nouveaux concepts et réduire le temps d'étude. Il s'agit sans aucun doute d'une option académique de premier plan qui offre la flexibilité nécessaire pour combiner les responsabilités les plus exigeantes avec un enseignement de qualité.

Ce **Certificat en Nutrition Joueur de Handball** 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 Handball et de Science sportive
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour 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
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable
Voulez-vous entraîner des équipes de Sitting Volley? doté d'une connexion internet



Inscrivez-vous dès maintenant à un Certificat universitaire qui vous permettra d'évoluer dans le monde du handball professionnel"

“

Une option académique conçue pour répondre aux besoins des professionnels à la recherche d'un haut niveau d'éducation compatible avec leurs responsabilités quotidiennes”

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 programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Il examine les dernières publications sur le Métabolisme Basal et l'effet thermique des aliments.

Suivez une formation qui vous permettra de planifier l'alimentation de l'athlète du début à la fin.



02

Objectifs

Ce Certificat a été conçu dans le but de fournir aux étudiants une formation avancée dans le domaine de la nutrition des joueurs de handball. Une qualification intensive qui permettra aux diplômés d'intégrer la planification diététique la plus réussie dans leur travail professionnel, en utilisant les logiciels de mesure et de contrôle les plus avancés. En plus, les étudiants auront un professeur spécialisé à leur disposition s'ils ont des doutes.





“

Il approfondit le contenu le plus avancé dans la périodisation en compétition de l'apport correct en macro et micronutriments de l'athlète”

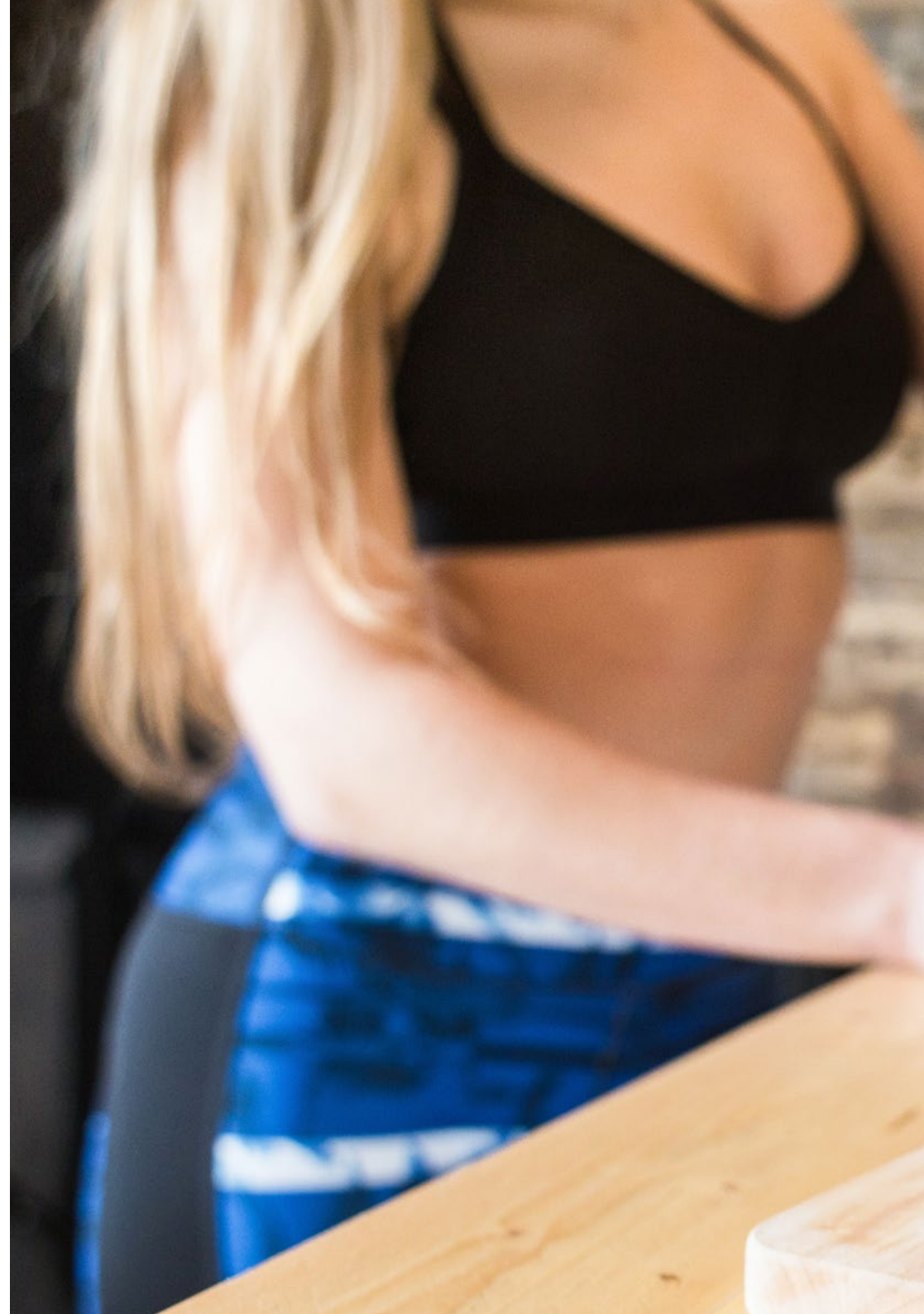


Objectifs généraux

- Maîtriser la conception et le contrôle de la formation à différents stades
- Améliorer les performances sportives
- Interpréter l'analyse des données obtenues grâce aux nouvelles technologies
- Intégrer la planification nutritionnelle de l'athlète en fonction de ses caractéristiques et de sa position de jeu
- Connaître l'évolution du jeu et des tactiques de handball jusqu'à aujourd'hui
- Analyser les multiples facteurs qui interviennent dans le processus d'entraînement et chez les joueurs de haut niveau



Avec ce Certificat universitaire, vous serez au courant des Logiciels les plus avancés pour le contrôle de l'apport nutritionnel et de l'hydratation de l'athlète”





Objectifs spécifiques

- ♦ Étudier les principaux concepts de la nutrition sportive
- ♦ Calculer le MB et la composition corporelle de nos sportifs
- ♦ Acquérir une compréhension approfondie des besoins et apprendre à planifier des apports périodiques en macro- et micronutriments
- ♦ Maîtriser les variables du taux de transpiration et de l'hydratation
- ♦ Comprendre la supplémentation sportive et les suppléments interdits
- ♦ Analyser les dernières tendances de la nutrition sportive
- ♦ Appliquer des outils logiciels pour la planification et le contrôle de l'apport nutritionnel et de l'hydratation de nos athlètes

03

Direction de la formation

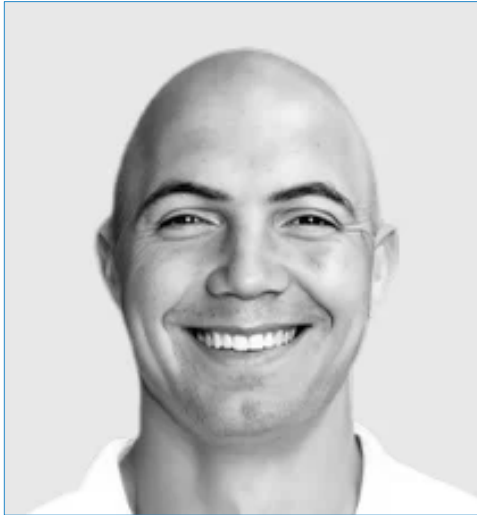
Le corps enseignant de ce Certificat universitaire est composé d'excellents professionnels du handball ayant une connaissance approfondie de ce sport et de la nutrition humaine et de la diététique. Ainsi, les étudiants suivront une option académique de premier niveau visant à fournir les preuves scientifiques les plus récentes dans ce domaine et leur application directe avec le maximum de garanties dans leur travail avec les enfants.



“

*Améliorez vos connaissances en matière
de Nutrition avec des professionnels de
l'élite du Handball et de la Diététique”*

Direction



Dr Lozano, Demetrio

- ♦ Ancien joueur professionnel de handball
- ♦ Professeur à l'École nationale des entraîneurs de handball de la Fédération royale espagnole de handball
- ♦ Docteur en Sciences de l'Activité Physique et du Sport, Université de Lleida
- ♦ Diplômé en sciences de l'activité physique et sport de l'Université de Barcelone
- ♦ Master en Haute Performance de l'Université de Barcelona
- ♦ Champion du monde de handball avec l'équipe nationale lors de la Coupe du monde 2005 en Tunisie
- ♦ Triple médaillée olympique de handball à Atlanta 1996, Sydney 2000 et Pékin 2008

Professeurs

M. Roso Moliner, Alberto

- ♦ Chercheur au projet ValorA
- ♦ Chargé de cours d'CCAFD et de Infirmiers de l'université San Jorge
- ♦ Certificat en Éducation Physique
- ♦ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et Sport
- ♦ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique



04

Structure et contenu

Dans l'élaboration du programme de ce Certificat universitaire, le corps enseignant a pris en compte les avancées scientifiques les plus pertinentes en matière de nutrition sportive, l'amélioration de la composition corporelle de l'athlète et les outils numériques de mesure de l'hydratation et de suivi diététique. Le tout, en plus, avec une bibliothèque virtuelle disponible 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil Électronique doté d'une connexion à l'internet.



“

Un syllabus qui vous permettra d'éviter les erreurs les plus fréquentes dans l'évaluation des apports nutritionnels chez les sportifs”

Module 1. Nutrition du joueur de handball

- 1.1. La nutrition sportive
 - 1.1.1. Concepts de base et contexte historique
 - 1.1.2. Le système digestif
 - 1.1.3. Classification des nutriments et du Aliments
- 1.2. Concept de nutrition sportive
 - 1.2.1. Secteurs où la nutrition sportive fonctionne
 - 1.2.2. Physiologie de l'exercice de base liée à la nutrition sportive
 - 1.2.3. Critères de référence
- 1.3. Besoins en énergie
 - 1.3.1. Besoins en énergie
 - 1.3.2. Métabolisme de base, activité physique et effet thermique des aliments
 - 1.3.3. Calculs de base
- 1.4. Composition corporelle
 - 1.4.1. Métodos de Évaluation de la composition corporelle
 - 1.4.2. Évaluation de la composition corporelle dans le sport
 - 1.4.3. Composition corporelle chez les Handball para-sportifs
- 1.5. Macronutriments
 - 1.5.1. Hydrates de Charbon dans le sport
 - 1.5.2. Protéines dans le sport
 - 1.5.3. Graisses dans le sport
- 1.6. Micronutriments
 - 1.6.1. Vitamines dans le sport
 - 1.6.2. Minéraux dans le sport
 - 1.6.3. Antioxydants dans le sport





1.7. Hydratation

- 1.7.1. Recommandations générales
- 1.7.2. Taux de transpiration
- 1.7.3. Réinitialisation des règles et du calendrier

1.8. Compléments nutritionnels et aides ergogéniques dans le sport

- 1.8.1. Définition des concepts
- 1.8.2. Comment les utiliser dans le sport
- 1.8.3. Preuves scientifiques

1.9. Amélioration de la composition corporelle Dans le sport

- 1.9.1. Stratégies nutritionnelles pour améliorer la composition corporelle
- 1.9.2. Méthodes de Évaluation de l'apport Nutritionnel
- 1.9.3. Erreurs courantes

1.10. Planification nutritionnelle

- 1.10.1. Types de Planification alimentaires
- 1.10.2. Planification alimentaire pour les athlètes
- 1.10.3. Logiciels diététiques et outils informatiques



Un Certificat universitaire basé sur les dernières données scientifiques en matière de nutrition sportive pour le Handball”

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.



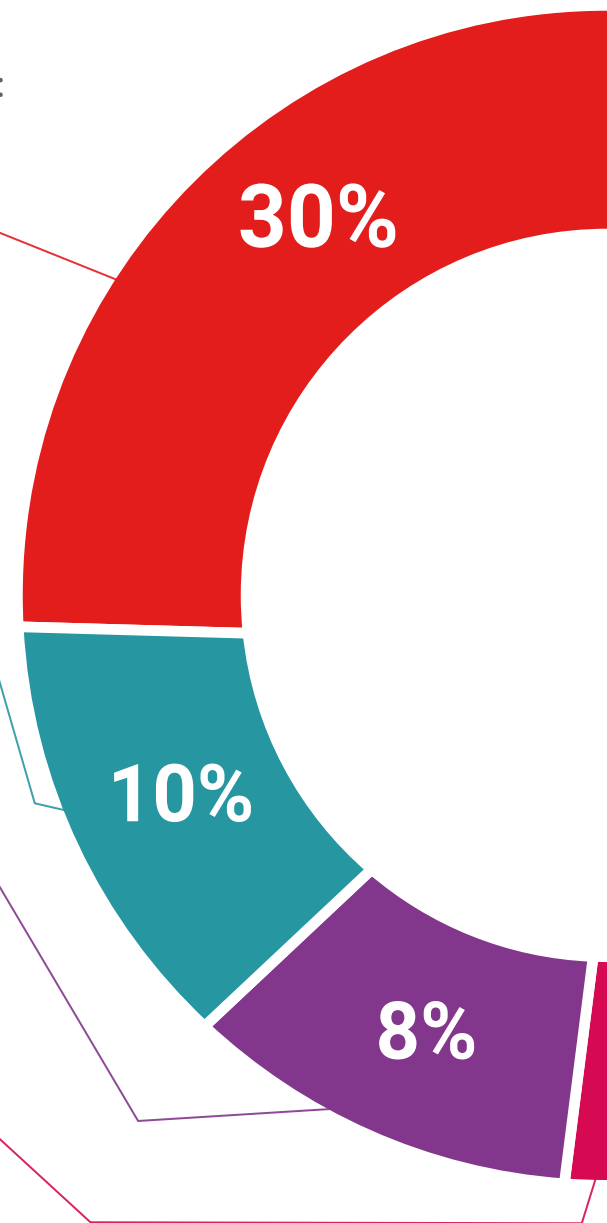
Pratique des aptitudes et des compétences

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 de Nutrition du Joueur de Handball 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.



“

Terminez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des déplacements ou des formalités administratives”

Ce **Certificat en Nutrition du Joueur de Handball** 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 du Joueur de Handball**

N.º d'Heures Officielles: **150 h.**



*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 du
Joueur de Handball

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

Certificat

Nutrition du Joueur de Handball

