

大学课程

职业排球的运动营养

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



tech 科学技术大学

大学课程 职业排球的运动营养

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 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/sports-science/postgraduate-certificate/sports-nutrition-professional-volleyball

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

除了运动员的体能和技术准备外,赛前、赛中和赛后的适当营养也越来越重要。对身体成分的详细研究、根据运动员所处的身体负荷或恢复阶段对某些营养物质的需求等方面的进展,是实现最佳运动表现的关键。这是 TECH 开发的产品系列,旨在为专业人士提供与专业排球运动最相关的最新运动营养信息。所有课程均采用 100% 在线教学模式,没有固定的课程表,便于学生自我管理学习时间。





专业排球运动营养学, 100%
在线学习, 资格灵活"

排球运动员必须将自己的身体条件(速度、力量、力量、耐力和敏捷性)发挥到极致,才能在专业类别中保持高水平。因此,为了支持这种高要求的表现,他们有必要根据自己的身体特点,甚至比赛时的姿势,制定适当的营养计划。

营养学的进步以及人们对合理营养的浓厚兴趣,激发了人们对研究营养学并将其应用于精英运动员的更大兴趣。在此背景下,职业排球运动营养大学课程应运而生。

这个课程内容先进且不断更新,将为学生提供所有必要信息,使其能够制定适合这项运动专业运动员的营养计划。为了实现这一目标,这个专业采用了创新的教学材料,包括视频摘要、详细视频、阅读、活动和实例,你将获得更加愉快的学习体验。

通过这种方式,你可以了解补充剂、微量营养素和宏量营养素方面的最新发展,或用于评估水合作用和身体成分的设备 and 系统。此外,这个指南还专门介绍了球员在比赛不同阶段应摄入的营养。

因此,无需考勤或固定的课程表,通过一流和灵活的教学,毕业生可以在这项运动中获得独特的进步机会。你只需要一台能连接互联网的电子设备,就能随时查看虚拟平台上托管的内容。只有 TECH 提供独特的学术选择。

这个**职业排球的运动营养大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由体育教育和专业排球专家介绍案例研究的发展情况
- 这个书的内容图文并茂、示意性强、实用性强,为那些专业实践中必不可少的学科提供技术和实用信息
- 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- 特别强调创新方法论
- 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



获取用于评估运动员水合作用和身体成分的方法和设备的最新信息"

“

有了这个大学学位,你就能在每场比赛之前、期间和之后制定正确的营养指南”

150 个教学小时,传授有关精英排球运动员微量营养素和宏量营养素的最先进知识。

通过这个课程,你将了解到专业排球运动员最推荐的人体工学营养辅助工具的最新信息。

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。

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。

该课程设计以问题导向的学习为中心,专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此,您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。



02 目标

这个大学课程旨在为专业人员提供必要的知识,通过适当的营养提高精英排球运动员的表现。为实现这一目标,将为毕业生提供案例研究等教学资源,根据比赛或竞赛的时间安排,为每名运动员提供最合适的饮食实践。





“

这个课程还提供了大量补充教材，
以扩展本计划中的运动营养信息”



总体目标

- 为排球运动员的全面发展规划具体的训练课程
- 构建一般的训练课程以实现团队目标
- 应用适应运动员需求的恢复策略
- 评估和发展球员的能力,使他们发挥出最大的潜力
- 管理顶级球队的训练区
- 发展球员的正确体能准备





具体目标

- 了解运动营养的最新发展
- 了解赛后恢复过程的相关性
- 建立赛前、赛中和赛后适当的营养准则
- 发现排球运动员的微量营养素和大量营养素的需求

“

这个大学课程中的大量实例
将使你能够在赛后恢复过程
中适当融入必要的营养”

03

课程管理

攻读该大学学位的学生将拥有一支由排球和体育界专业人士组成的优秀师资队伍。他们对这项运动的深入了解以及顶级运动员的合理营养都体现在高级教学大纲中，学生可以轻松掌握。此外，如果你有任何疑问，这个课程的专业教学团队可以为你解答。





“

你将获得由 业排球体育教育和运动营养专家精心制作的独家内容”

管理人员



Tabeyo Martínez, Nerea 女士

- ◆ Murcia 排球运动员
- ◆ 毕业于穆尔西亚圣安东尼奥天主教大学 (UCAM) 体育活动与运动科学系
- ◆ 一级排球教练

教师

Romero Lobeiras, María 女士

- ◆ 营养师
- ◆ 前扎莱塔排球俱乐部球员
- ◆ 前卡拉桑西亚斯排球俱乐部球员
- ◆ 拉巴斯大学饮食与营养学课程



04 结构和内容

Relearning系统以在教学过程中不断重复关键概念为基础,其有效性促使TECH在所有学位课程中使用该系统。这样,学生就能对专业排球运动营养学有更扎实的了解,而不必长时间学习和死记硬背。这个高级教学大纲还包含大量补充材料,使你能够在该领域最优秀专家提供的信息基础上进行扩展。



“

你知道营养对球员的影响吗?在这个为期 6 周的完整课程中探索它”

模块1.运动营养学

- 1.1. 运动营养理念
 - 1.1.1. 定义
 - 1.1.2. 目标
 - 1.1.3. 与临床营养学的区别
 - 1.1.4. 对表现的影响
- 1.2. 排球运动的营养需求
 - 1.2.1. 是什么?
 - 1.2.2. 身体定位
 - 1.2.3. 应用
 - 1.2.4. 如何进行训练?
- 1.3. 赛前排球营养
 - 1.3.1. 性能中的重要性
 - 1.3.2. 糖原储存
 - 1.3.3. 周期安排
 - 1.3.4. 实例
- 1.4. 比赛中的喂食
 - 1.4.1. 性能中的重要性
 - 1.4.2. 步伐和能量
 - 1.4.3. 碳水化合物重载的困难性
 - 1.4.4. 实例
- 1.5. 赛后恢复过程
 - 1.5.1. 性能中的重要性
 - 1.5.2. 补水
 - 1.5.3. 肌肉恢复
 - 1.5.4. 实例
- 1.6. 排球运动员的水合作用
 - 1.6.1. 是什么?
 - 1.6.2. 电解质
 - 1.6.3. 出汗率
 - 1.6.4. 水合要求





- 1.7. 排球运动员的补充营养
 - 1.7.1. 定义
 - 1.7.2. ABCD系统
 - 1.7.3. 个体化研究
 - 1.7.4. 人体营养辅助工具
- 1.8. 排球运动中的能量系统
 - 1.8.1. 定义
 - 1.8.2. 有氧系统
 - 1.8.3. 厌氧系统
 - 1.8.4. 营养在能量系统中的重要性
- 1.9. 排球运动员的周期安排
 - 1.9.1. 定义
 - 1.9.2. 宏观营养素的要求
 - 1.9.3. 微量元素需求
 - 1.9.5. 营养分期
- 1.10. 排球队的BCM、ECM和FFM
 - 1.10.1. 定义
 - 1.10.2. 排球队的BCM按角色划分
 - 1.10.3. 排球队中的ECM和FFM的作用
 - 1.10.4. 根据角色不同,排球队的BCM/ECM比例



通过这个课程,你将进一步了解排球运动员在训练和比赛期间补充水分的重要性"

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”

案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

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。

在2019年, 我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为 Re-learning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度 (教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。



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。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。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。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。



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课程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。



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。



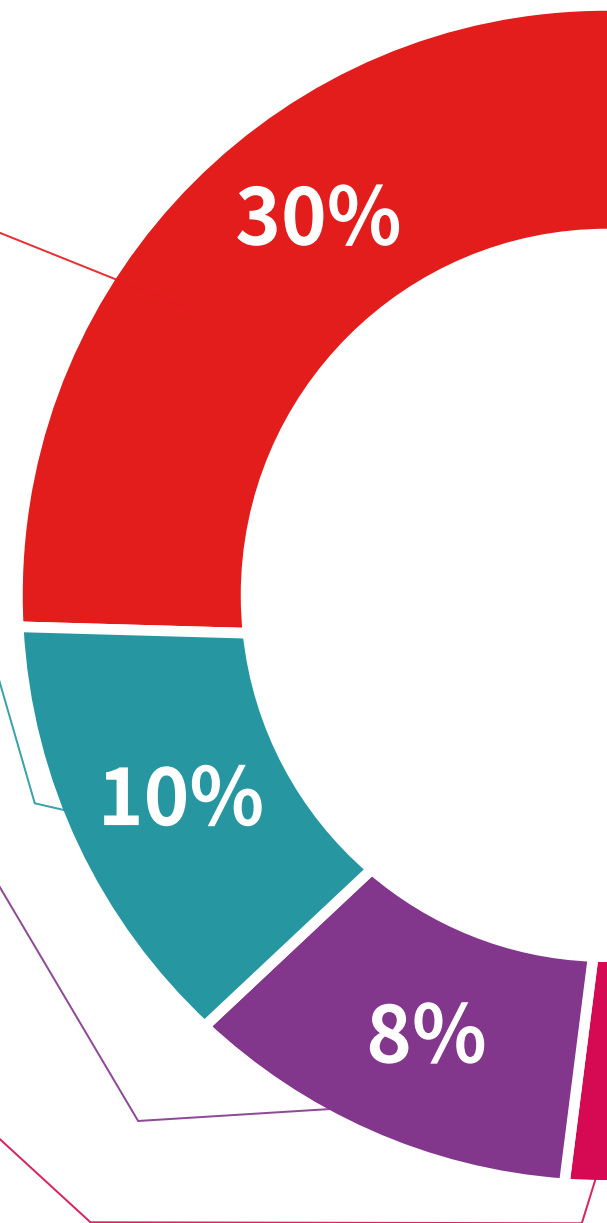
技能和能力的实践

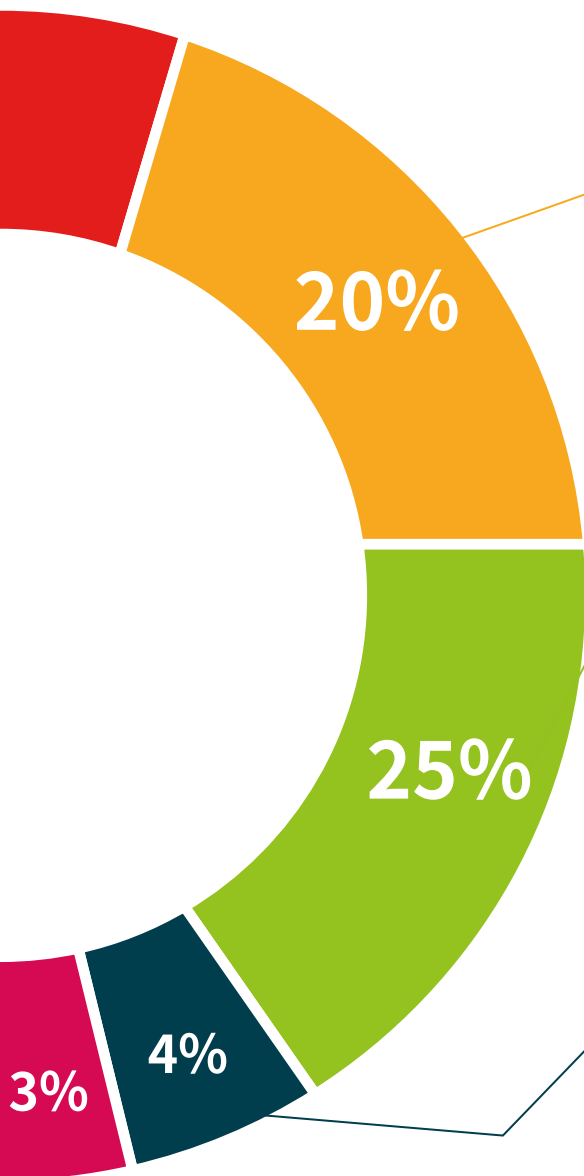
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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。





案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



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教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



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。



06 学位

职业排球的运动营养大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

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**职业排球的运动营养大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

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**大学课程学位**。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 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: **职业排球的运动营养大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**

得到了**NBA**的认可



*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

大学课程
职业排球的运动营养

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

职业排球的运动营养

得到了NBA的认可

