

Universitätskurs

Sporternährung im Rugby

Von der NBA unterstützt





tech technologische
universität

Universitätskurs Sporternährung im Rugby

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/sporternahrung-rugby

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 16

05

Methodik

Seite 20

06

Qualifizierung

Seite 28

01

Präsentation

Spezifische Sporternährung im Rugby ist unerlässlich, um eine optimale Leistung auf dem Spielfeld zu gewährleisten. Da es sich um eine körperlich anstrengende Sportart handelt, kann die richtige Ernährung die Spieler mit den Nährstoffen und der Energie versorgen, die sie benötigen, um Höchstleistungen zu erbringen, und sie bei der Vorbeugung und Genesung von Verletzungen unterstützen. Aus diesem Grund hat TECH eine Fortbildung entwickelt, die es den Studenten ermöglicht, ihr Wissen über Aspekte wie Makronährstoffe, Energiebilanz, Nahrungsergänzung und Stoffwechsel zu maximieren, um nur einige zu nennen. All dies dank einer 100%igen Online-Modalität und mit den dynamischsten und praktischsten Multimediamedien auf dem akademischen Markt.



“

*Eignen Sie sich neue Kenntnisse über Makronährstoffe
und Nahrungsergänzung an, dank der laut Forbes
besten Online-Universität der Welt“*

Sporternährung kann der Schlüssel zum Erfolg im Rugby sein. Teams mit Ernährungsberatern und Diätassistenten haben einen großen Vorteil bei den Wettbewerben. Durch die Zusammenarbeit mit Ernährungsexperten können die Sportler sicherstellen, dass sie die richtige Ernährung für ihre individuellen Bedürfnisse erhalten und so ihre Leistung auf dem Spielfeld verbessern.

Aus diesem Grund hat TECH einen Universitätskurs in Sporternährung im Rugby entwickelt, der den Studenten die notwendigen Fähigkeiten und Kompetenzen vermittelt, um ihre Arbeit als Spezialisten mit der höchstmöglichen Effizienz und Qualität ausführen zu können. So werden in diesem Kurs Aspekte wie Körperzusammensetzung, Zunahme der Muskelmasse, anthropometrische Messungen und die physiologischen Grundlagen der Ernährung im Rugby behandelt.

All dies dank eines bequemen 100%igen Online-Modus, der es den Studenten ermöglicht, ihre Zeitpläne und ihr Studium zu organisieren und mit ihrer sonstigen Arbeit zu kombinieren. Darüber hinaus verfügt dieses Programm über die vollständigsten theoretischen und praktischen Materialien auf dem Markt, was den Lernprozess der Studenten erheblich erleichtert und es ihnen ermöglicht, ihre Ziele schnell und präzise zu erreichen.

Dieser **Universitätskurs in Sporternährung im Rugby** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ◆ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Fachleuten für Sporternährung im Rugby vorgestellt werden
- ◆ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren Informationen
- ◆ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- ◆ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ◆ Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Werden Sie in nur 6 Monaten
zum Experten für Sporternährung
im Rugby, und das mit völliger
Organisationsfreiheit"*

“

Beherrschen Sie die physiologischen Grundlagen der Ernährung im Rugby dank TECH und einer 100%igen Online-Methode“

Zu den Dozenten des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie renommierte Fachleute von Referenzgesellschaften und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

Testen Sie Ihre Fähigkeiten im Bereich Rugby-Ernährung anhand von Fallstudien, die eine Vielzahl von Situationen abdecken und die Realität perfekt simulieren.

Erfahren Sie mehr über die Bedeutung des Stoffwechsels und der Energieströme im Rugby, ohne das Haus zu verlassen und ohne Zeitbegrenzung.



02 Ziele

Das Endziel dieses Universitätskurses in Sporternährung im Rugby besteht darin, dass der Student ein genaues und vollständiges Update seines Wissens in einem für den Sport so wichtigen Bereich erwirbt. Eine Aktualisierung die ihm ermöglicht, seine Arbeit mit der höchstmöglichen Qualität und Effizienz auszuführen. All dies dank TECH und einer 100%igen Online-Methode, die dem Studenten völlige Freiheit bei der Organisation gibt.





“

Erreichen Sie Ihre anspruchsvollsten beruflichen Ziele dank TECH und seinem renommierten Expertenteam für Sporternährung im Rugby"



Allgemeine Ziele

- ◆ Vertiefen von Rugby XV und VII sowie der übrigen Modalitäten
- ◆ Wissen, wie man körperliche und technische Fähigkeiten vertieft und entwickelt
- ◆ Erwerben einer Spezialisierung in rugbyorientierter Ernährung, je nach Modalität und Position des Spielers
- ◆ Wissen, wie man mit Emotionen umgeht und Anwenden der Psychologie auf das sportliche Umfeld
- ◆ Lernen, Teams und Spieler zu managen
- ◆ Wissen, wie man Rugby als Verbraucherprodukt verkauft
- ◆ Gründliches Kennen der Instrumente, mit denen der Spieler seine Emotionen kontrollieren kann, um Höchstleistungen zu erzielen





Spezifische Ziele

- ◆ Vertiefen des Ernährungskonzepts im Rugby
- ◆ Unterscheiden der Körperkomponente des Spielers je nach seiner Aktivität
- ◆ Kennen der verschiedenen Ernährungs- und Ergänzungsmodelle, die auf Rugby angewandt werden können



Greifen Sie vom ersten Tag an auf alle Inhalte von Sporternährung im Rugby auf jedem Gerät mit einer Internetverbindung zu“



03

Kursleitung

Die Fachleute, die diesen Universitätskurs in Sporternährung im Rugby unterrichten, gehören zum renommierten Expertenteam von TECH. Diese Spezialisten haben ihre umfassende Erfahrung in alle Inhalte einfließen lassen, um umfassendes und aktuelles Studienmaterial zu entwickeln, das auch die höchsten Erwartungen übertrifft. Darüber hinaus werden sie die Studenten während des gesamten Programms begleiten, um ihnen das Studium zu erleichtern.



“

Renommierte Spezialisten für Sporternährung von internationalem Ruf werden Sie während des gesamten Studienprozesses begleiten und Ihnen helfen, Ihr berufliches Profil zu optimieren”

Leitung



Hr. Domínguez Narciso, Guillermo

- Professioneller Rugbyspieler bei CAU Valencia
- Nationalspieler der spanischen Rugby-Nationalmannschaft
- Technischer Direktor in den unteren Ligen des CAU Valencia
- Lehrkraft für Leibeserziehung am Rynnymede College
- Masterstudiengang in Hochleistungssport von COES - UCAM
- Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Polytechnischen Universität von Madrid



Professoren

Hr. Casas Ares, Guillermo

- ♦ Diätassistent-Ernährungsberater beim spanischen Rugbyverband
- ♦ Diätassistent-Ernährungsberater beim Fußballverband von Castilla und León
- ♦ Diätassistent-Ernährungsberater bei VRAC Quesos Entrepinares
- ♦ Diätassistent-Ernährungsberater in der Privatpraxis BoadoaVocado
- ♦ Diätassistent-Ernährungsberater in der Privatpraxis DCIENCIASALUD
- ♦ Diätassistent-Ernährungsberater an der Universität von Valladolid. 11er-Fußball
- ♦ Masterstudiengang in Ernährung, Körperliche Aktivität und Sport an der Offenen Universität von Katalonien
- ♦ Internationaler Masterstudiengang in Klinischer Ernährung und Sporternährung von der Universität Isabel I und dem Internationalen Institut für Leibesübungen und Gesundheitswissenschaften
- ♦ Hochschulabschluss in Humanernährung und Diätetik an der Universität von Valladolid

“

Ein einzigartiges, wichtiges und entscheidendes Fortbildungserlebnis, um Ihre berufliche Entwicklung zu fördern“

04

Struktur und Inhalt

Alle didaktischen Ressourcen dieses Lehrplans wurden von den hervorragenden Fachleuten entwickelt, die das TECH-Expertenteam im Bereich der Sporternährung bildet. Diese Fachkräfte haben ihre umfassende Erfahrung und ihre fortschrittlichsten Kenntnisse genutzt, um praktische und absolut aktuelle Inhalte zu schaffen. All dies basiert auf der effizientesten Lehrmethodik, dem *Relearning* von TECH.





“

Schreiben Sie sich jetzt ein und profitieren Sie von der umfassendsten und aktuellsten Übersicht über die Ernährung in einer so beliebten und anspruchsvollen Sportart wie Rugby“

Modul 1. Sporternährung im Rugby

- 1.1. Physiologische Grundlagen der Ernährung im Rugby
 - 1.1.1. Makronährstoffe
 - 1.1.2. Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen
 - 1.1.3. Energiebilanz
- 1.2. Stoffwechsel und Energieströme beim Rugby
 - 1.2.1. Phosphagener Stoffwechselweg (ATP)
 - 1.2.2. Glykolyse
 - 1.2.3. Oxidation von Fettsäuren
- 1.3. Körperzusammensetzung im Rugby (XV und 7)
 - 1.3.1. Körperzusammensetzung von Rugby-XV-Stürmern
 - 1.3.2. Körperzusammensetzung von Rugby-XV-Dreivierteln
 - 1.3.3. Körperzusammensetzung von Rugby-7-Spielern
- 1.4. Anthropometrie in professionellen Rugbyteams
 - 1.4.1. Methoden zur Schätzung der Körperzusammensetzung
 - 1.4.2. Anthropometrische Messungen
 - 1.4.3. Unterschiede zwischen Rugby XV und VII
- 1.5. Ernährungsspezifische Periodisierung beim Rugby XV
 - 1.5.1. Vor und nach der Saison
 - 1.5.2. Saison- und Spielwochenplanung
 - 1.5.3. Planung während der Verletzungszeit
- 1.6. Ernährung zur Veränderung der Körperzusammensetzung
 - 1.6.1. Fettabbau
 - 1.6.2. Zunahme der Muskelmasse
 - 1.6.3. Die Neuzusammensetzung des Körpers
- 1.7. Ernährungsbedingte Periodisierung beim Rugby-7
 - 1.7.1. Rugby-7-Vorsaison
 - 1.7.2. Rugby-7-Turnierwoche
 - 1.7.3. Nach der Saison
- 1.8. Sportliche Nahrungsergänzung im Rugby (XV und 7)
 - 1.8.1. Ergänzungen Nachweisgruppe A
 - 1.8.2. Ergänzungen Nachweisgruppe B und C
 - 1.8.3. Nicht erlaubte Ergänzungen





- 1.9. Ernährung bei Rugbyspielen/Turnieren (XV und 7)
 - 1.9.1. Verpflegung während der Rugby-XV-Spiele
 - 1.9.2. Regeneration nach dem Spiel
 - 1.9.3. Kohlenhydratzufuhr vor dem Wettkampf
- 1.10. Ernährungsberatung für professionelle Rugbyspieler/Mannschaften
 - 1.10.1. Zielsetzungen und Ernährungsgespräch
 - 1.10.2. Ausarbeitung von Leitlinien für Teams
 - 1.10.3. Ausarbeitung eines individuellen Ernährungsplans

“

Mit nur 150 Stunden Studium, werden Sie zu dem erfolgreichen Experten in Rugby-Sporternährung, der Sie schon immer sein wollten“

05 Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning.**

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.





“

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt"



Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.



Der Student wird durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle lernen, wie man komplexe Situationen in realen Geschäftsumgebungen löst.

Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

“ *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit Jurastudenten das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernen. Sie bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen konnten, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage werden wir bei der Fallmethode konfrontiert, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

*Im Jahr 2019 erzielten wir die besten
Lernergebnisse aller spanischsprachigen
Online-Universitäten der Welt.*

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft zu spezialisieren. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität zu verbessern.



In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -instrumente fortgebildet. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten Neurocognitive Context-Dependent E-Learning mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



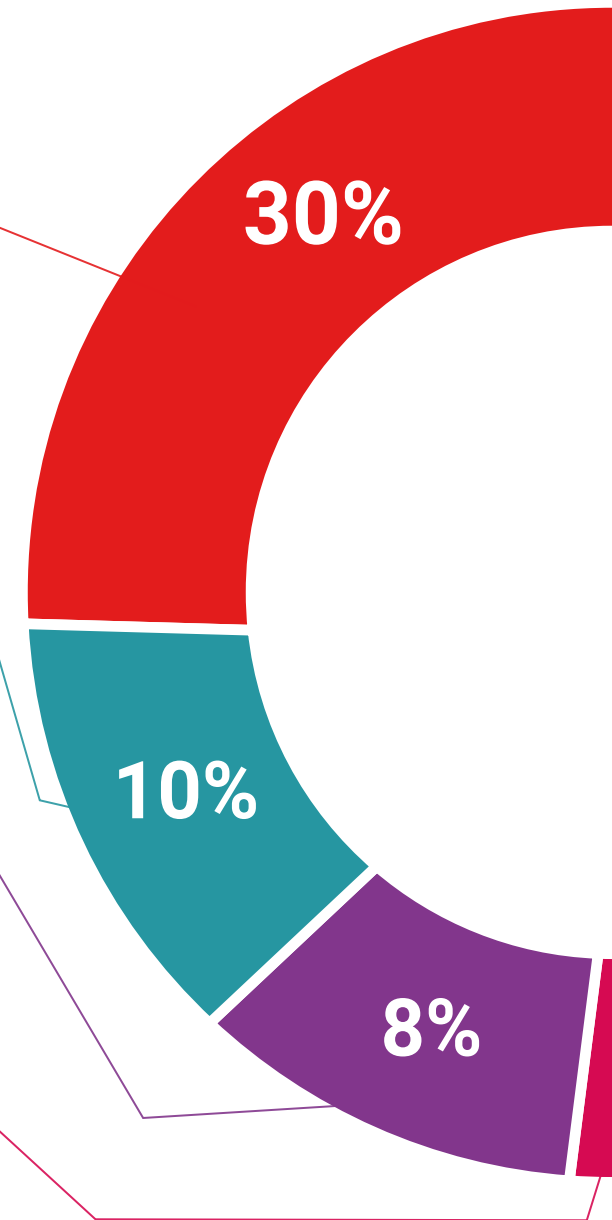
Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





Case Studies

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.



06

Qualifizierung

Der Universitätskurs in Sporternährung im Rugby garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss
ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Universitätskurs in Sporternährung im Rugby** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Sporternährung im Rugby**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Wochen**

Von der **NBA** unterstützt



*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätskurs
Sporternährung im Rugby

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätskurs

Sporternährung im Rugby

Von der NBA unterstützt

