Curso Profesional
Nutrición Deportiva Aplicada el Rugby

tech formación profesional

tech formación profesional

Curso Profesional
Nutrición Deportiva Aplicada el Rugby

Modalidad: **Online**
Titulación: **TECH Formación Profesional**
Duración: **6 semanas**
Horas: **150**
Acceso web: **www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/nutricion-deportiva-aplicada-rugby**

Índice

01
Presentación
pág. 4

02
Requisitos de acceso
pág. 6

03
Salidas profesionales
pág. 8

04
¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?
pág. 10

05
Plan de formación
pág. 12

06
Metodología
pág. 14

07
Titulación
pág. 18

01

Presentación

Una adecuada nutrición es crucial en el Rugby para asegurar un rendimiento óptimo en el terreno de juego. Debido a la naturaleza exigente de este deporte, es esencial proporcionar a los jugadores los alimentos y la energía necesarios para maximizar su desempeño, prevenir lesiones y facilitar la recuperación. Para capacitarte de manera intensiva y rigurosa sobre las demandas calóricas y las dietas pertinentes en esta disciplina, TECH ha desarrollado este plan de estudios. La titulación profundiza en las herramientas para evaluar el balance energético. Además, abordarás diferentes suplementos y macronutrientes. Por otro lado, este exclusivo temario se imparte de manera 100% online desde una plataforma innovadora, con disímiles recursos multimedia.

¿Has pensado dedicar tu carrera profesional al ámbito de los deportes y el acondicionamiento físico? Este Curso Profesional te ofrece una oportunidad exclusiva de aprendizaje para lograr tus metas"

La nutrición es fundamental para obtener éxito en cualquier deporte, principalmente en el Rugby. Una absorción adecuada de alimentos puede aportar a los jugadores la energía necesaria para su desempeño. También, ayuda a prevenir el riesgo de algunas patologías como la hipertensión u otras cardiovasculares en los atletas. Al integrar esas ventajas en el acondicionamiento físico de un competidor profesional o amateur, estos podrán optimizar su rendimiento con excelencia.

Por eso, TECH ha aglutinado todos esos conocimientos y habilidades en un programa vanguardista de formato 100% online. La titulación ahonda en temas como la recomposición corporal tras el entrenamiento y los alimentos necesarios. Asimismo, aborda las claves nutricionales para provocar un aumento de masa muscular, partiendo de las bases fisiológicas de los ejercicios deportivos. A su vez, tendrás la oportunidad de analizar diferentes técnicas para desarrollar mediciones antropométricas.

Este riguroso temario será accesible desde una innovadora plataforma, disponible las 24 horas del día desde cualquier dispositivo portátil. Así, evitarás desplazamientos innecesarios a un centro presencial y podrás aprender de manera cómoda desde casa. Además, la exclusiva metodología *Relearning* implementada por TECH te facilitará el manejo de complejas competencias para tu éxito laboral.

> *Gracias a esta titulación podrás comunicar de manera efectiva los conceptos clave relacionados con su Nutrición Deportiva”*

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

> *TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”*

Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01 Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02 Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03 Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04 Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05 Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06 Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Las actividades físicas y el deporte, practicados de una forma regular, son cada vez más populares. Al mismo tiempo, en esta compleja área profesional, el principal reclamo es la demanda de personal con conocimientos y habilidades avanzadas. A partir de esas competencias actualizadas, se abren múltiples oportunidades laborales, exigentes y dinámicas. Por eso, TECH ha diseñado este programa donde podrás ahondar en las potencialidades de una correcta nutrición para optimizar el rendimiento de jugadores de Rugby. Así, impulsarás tu carrera y opciones de empleo de un modo eficiente, rápido y flexible.

> *Analiza la estructura y los aspectos claves dentro del plan nutricional de un jugador de Rugby mediante este completísimo temario de TECH"*

Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- Instructor personal de Rugby
- Coordinador de programas de Rugby en centros recreativos
- Organizador de eventos y torneos de Rugby
- Árbitro de Rugby en competencias y torneos no oficiales
- Analista de rendimiento en Rugby

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Al finalizar el programa serás capaz de entender las bases fisiológicas y el metabolismo del cuerpo ante la práctica del Rugby. Al mismo tiempo, evaluarás la composición corporal de los jugadores. Además, aplicarás técnicas de antropometría y cómo integrar sus resultados en el diseño de planes nutricionales específicos.

01 Evaluar los aspectos clave de la nutrición en el contexto del Rugby

02 Identificar y evaluar las características específicas de la composición corporal en jugadores de Rugby XV y Rugby 7

03 Investigar y comprender los diversos enfoques y estrategias de nutrición y suplementación utilizados en el Rugby

04 Realizar evaluaciones integrales de las necesidades nutricionales de los jugadores y equipos de Rugby

05 Reconocer y clasificar los distintos grupos de alimentos, sus nutrientes y sus efectos en el rendimiento y la salud de los jugadores de Rugby

06 Aplicar técnicas y herramientas de medición antropométrica de manera precisa y consistente

07 Analizar el impacto de la nutrición en el metabolismo y las diferentes vías energéticas utilizadas durante la práctica del Rugby

08 Diseñar planes nutricionales adaptados a las distintas etapas de la temporada de Rugby (pretemporada, temporada y post temporada)

05

Plan de formación

Este Curso Profesional se presenta como una capacitación 100% online, diseñada para adaptarse a la disponibilidad y necesidades de los estudiantes. El programa cuenta con una metodología pedagógica innovadora y eficiente, el *Relearning* de TECH. Además, el plan académico se centra en dotar al alumno de las herramientas necesarias para desarrollar una Nutrición específica para el Rugby. De ese modo, ahondarás en la importancia de las bases fisiológicas, el metabolismo y las vías energéticas, así como el asesoramiento nutricional a jugadores y equipos.

> *Este programa no cuenta con horarios rígidos, ni evaluaciones continuas. Podrás personalizar tus estudios según tus intereses y necesidades"*

Módulo 1. Nutrición deportiva aplicada al Rugby

1.1. Bases fisiológicas para la nutrición en el Rugby
- 1.1.1. Macronutrientes
- 1.1.2. Digestión y absorción de nutrientes
- 1.1.3. Balance energético

1.2. Metabolismo y vías energéticas en el Rugby
- 1.2.1. Vía de los fosfágenos (ATP)
- 1.2.2. Glucólisis
- 1.2.3. Oxidación de ácidos grasos

1.3. Composición corporal en el Rugby (XV y 7)
- 1.3.1. Composición corporal en jugadores de Rugby XV delanteros
- 1.3.2. Composición corporal en jugadores de Rugby XV tres cuartos
- 1.3.3. Composición corporal en jugadores de Rugby 7

1.4. Antropometría en equipos de Rugby profesional
- 1.4.1. Métodos de estimación de la composición corporal
- 1.4.2. Mediciones antropométricas
- 1.4.3. Diferencias entre Rugby XV y VII

1.5. Periodización nutricional en el Rugby XV
- 1.5.1. Pretemporada y post temporada
- 1.5.2. Planificación durante la temporada y semana de partido
- 1.5.3. Planificación durante el periodo de lesión

1.6. Nutrición para el cambio de composición corporal
- 1.6.1. Pérdida de grasa
- 1.6.2. Aumento de masa muscular
- 1.6.3. Recomposición corporal

1.7. Periodización nutricional en el Rugby 7
- 1.7.1. Pretemporada en Rugby 7
- 1.7.2. Semana de torneo en Rugby 7
- 1.7.3. Post temporada

1.8. Suplementación deportiva en el Rugby (XV y 7)
- 1.8.1. Suplementos grupo de evidencia A
- 1.8.2. Suplementos grupo de evidencia B y C
- 1.8.3. Suplementos no permitidos

1.9. Nutrición durante partidos/torneos de Rugby (XV y 7)
- 1.9.1. Avituallamientos durante partidos de Rugby XV
- 1.9.2. Recuperación postpartido
- 1.9.3. Carga de carbohidratos precompetición

1.10. Asesoramiento nutricional a jugadores/equipos de Rugby profesional
- 1.10.1. Establecimiento de objetivos y entrevista dietética
- 1.10.2. Elaboración de pautas para equipos
- 1.10.3. Elaboración de un plan nutricional personalizado

Únete a este Curso Profesional y podrás desarrollar competencias de modo rápido y flexible gracias a la innovadora metodología Relearning”

06

Metodología

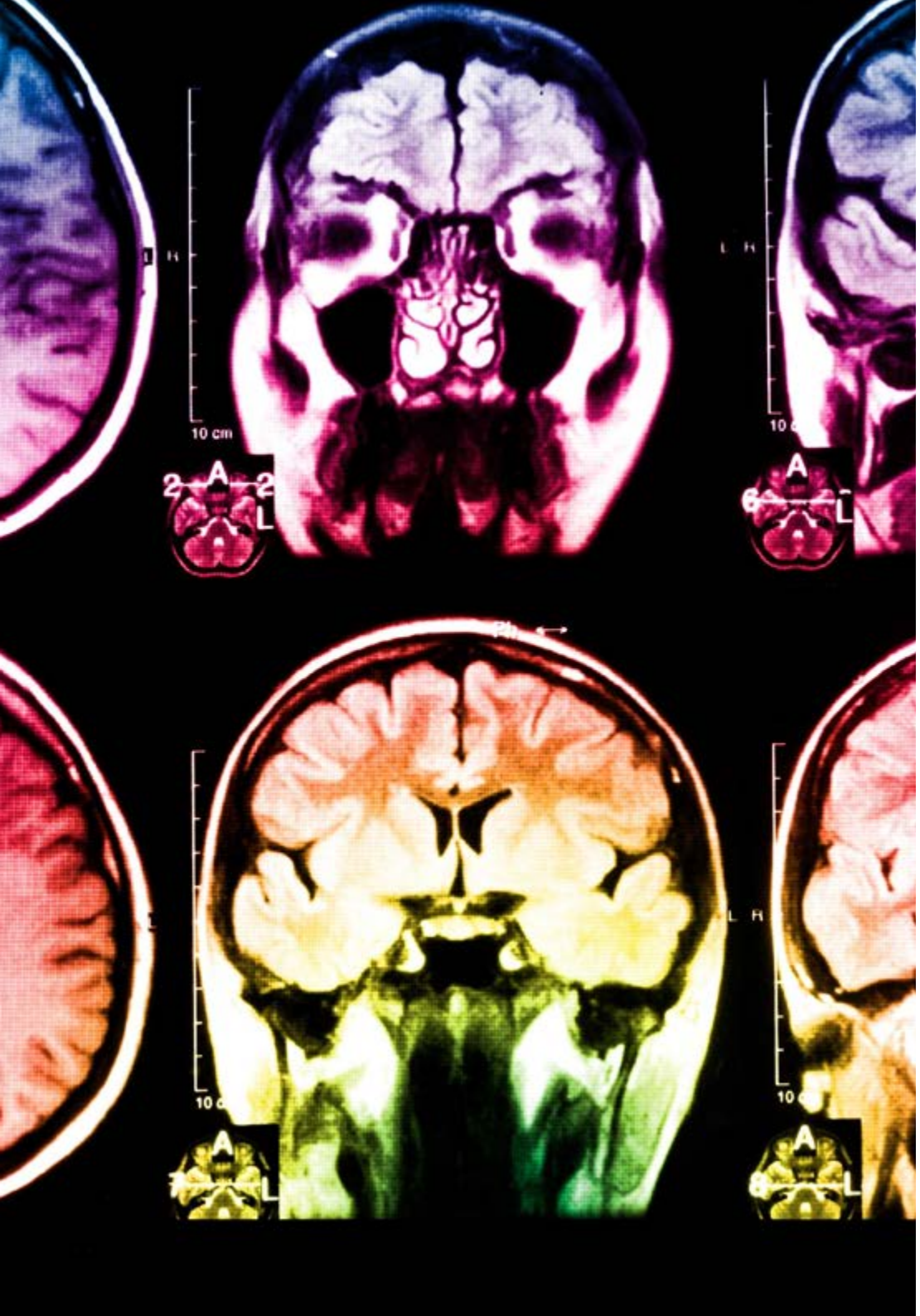
Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

> *TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.*

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

> *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.

En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

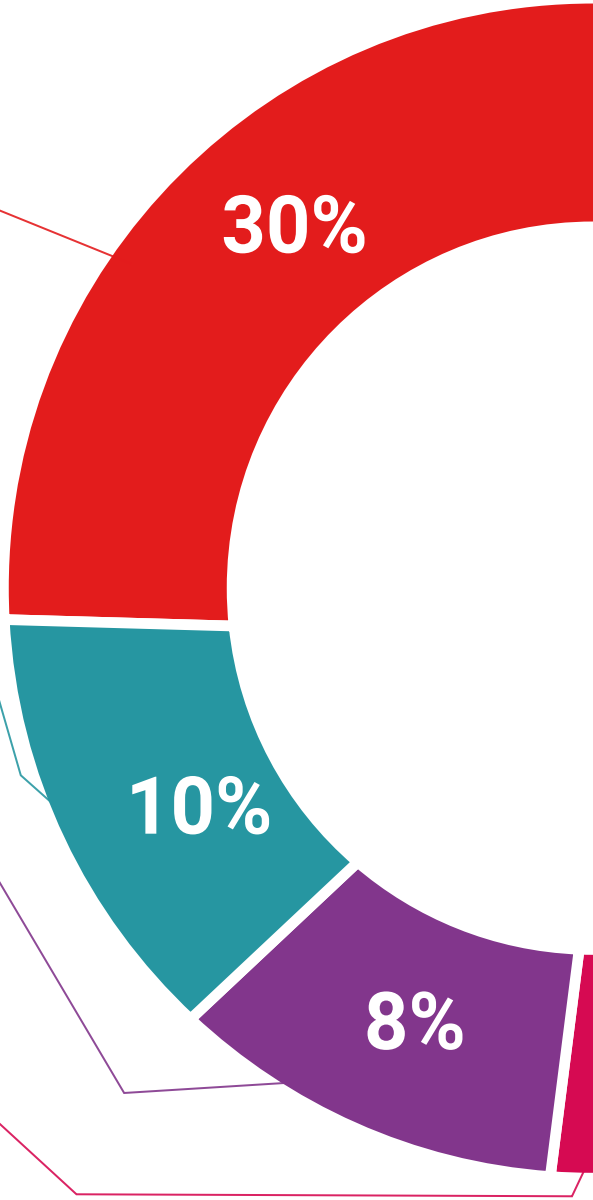
El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

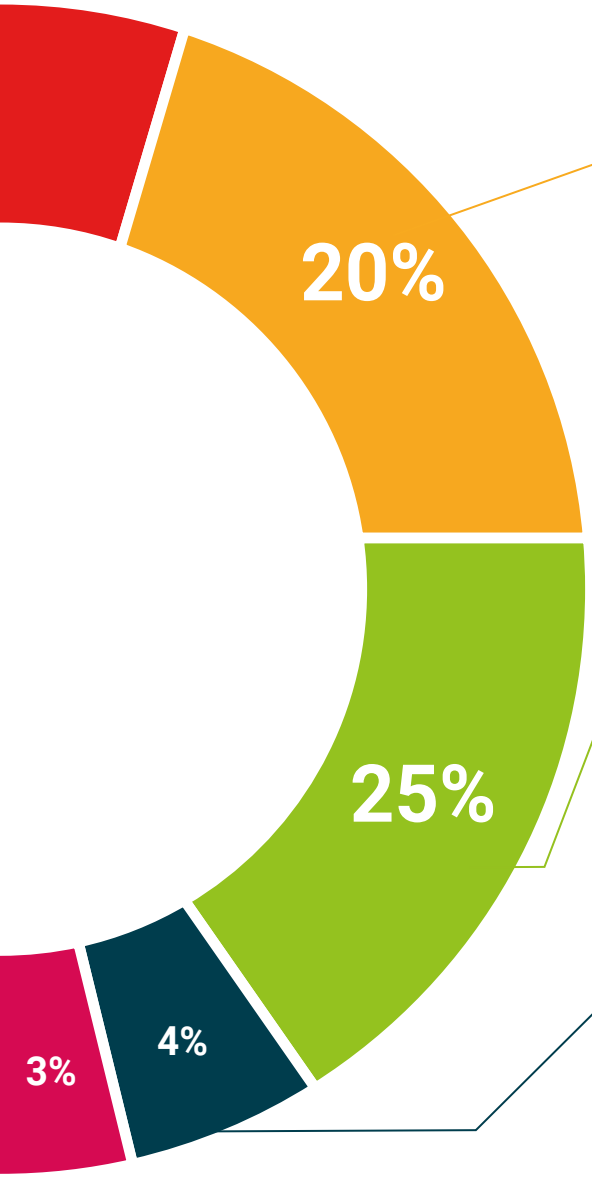
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.

07

Titulación

El Curso Profesional en Nutrición Deportiva Aplicada el Rugby garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Nutrición Deportiva Aplicada el Rugby**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**

tech formación profesional

Otorga el presente

DIPLOMA

a

D/Dña _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

CURSO PROFESIONAL

en

Nutrición Deportiva Aplicada el Rugby

Se trata de un título propio de esta institución equivalente a 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mariola Ibáñez Domínguez
Directora

tech formación profesional

Curso Profesional
Nutrición Deportiva Aplicada el Rugby

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 semanas**

Horas: **150**

Curso Profesional
Nutrición Deportiva Aplicada el Rugby

tech formación profesional