

Especialización Profesional

Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático



Especialización Profesional Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/sanidad/especializacion-profesional-nutricion-actividad-fisica-deporte-acuatico

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Salidas profesionales

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

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

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 18

08

Titulación

pág. 22

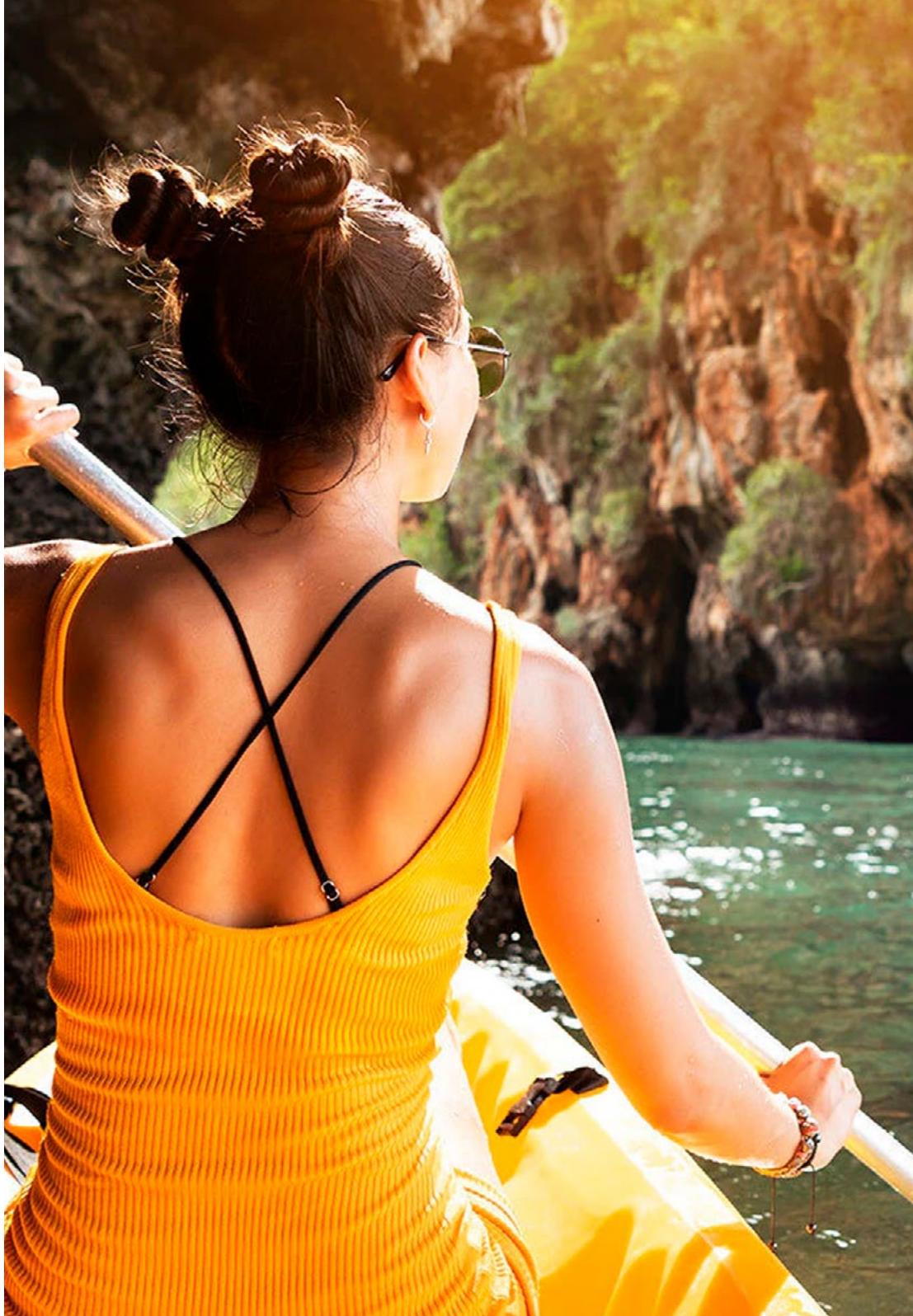
01

Presentación

Los deportes acuáticos y las disciplinas de fuerza, dado el elevado esfuerzo físico que conllevan, requieren una alimentación eficiente para garantizar la recuperación del atleta. En este sentido, adaptar la nutrición a sus requerimientos y sus fases competitivas se antoja esencial para preservar el éxito del deportista, así como para velar por su adecuado estado de salud y la prevención de lesiones. Ante la relevancia de este aspecto, cada vez más atletas de este calibre apuestan por contratar los servicios de nutricionistas deportivos para optimizar su rendimiento en las competiciones. Dada esta razón, TECH ha diseñado este programa, mediante el que adoptarás las mejores técnicas para perfeccionar la ganancia masa muscular en atletas de fuerza o las estrategias alimenticias postcompetición para nadadores, con el fin de formar parte de este sector. Todo ello, de un modo 100% online y sin depender de horarios herméticos.

“

Maneja, con este programa, las técnicas nutricionales más sofisticadas para favorecer la ganancia de masa muscular de los atletas de disciplinas de fuerza”





Deportes como el *powerlifting*, la halterofilia o el *waterpolo* requieren una estricta alimentación para optimizar el rendimiento de los atletas, puesto que su práctica produce un notable gasto energético. En consecuencia, es necesario identificar las mejores estrategias nutricionales pre, intra y postcompetición en estas disciplinas, así como los métodos para programar la dieta en función de los objetivos y las fases de la temporada. Dado que estas labores son realizadas por el nutricionista deportivo, su figura es altamente solicitada por parte de los deportistas.

Por este motivo, TECH ha creado esta titulación, que te permitirá incrementar tus competencias en este campo para gozar de excelsas perspectivas de trabajo. A lo largo de este itinerario académico, manejarás las estrategias de recomposición corporal para atletas de fuerza o identificarás las ayudas ergogénicas que favorecen su recuperación física. Igualmente, dominarás las mejores técnicas alimenticias precompetición para potenciar el rendimiento del deportista.

Dado que este programa posee una metodología 100% online, compatibilizarás a la perfección tu excelso aprendizaje con tus quehaceres personales. Asimismo, esta Especialización Profesional es impartida por expertos en activo en el área de Nutrición Deportiva, por lo que los conocimientos que asimilarás estarán en sintonía con los avances de este sector.

“

Esta Especialización Profesional te permitirá manejar las mejores estrategias pre, intra y postcompetición para deportistas de deportes acuáticos tales como la natación o el waterpolo”

02

Requisitos de acceso

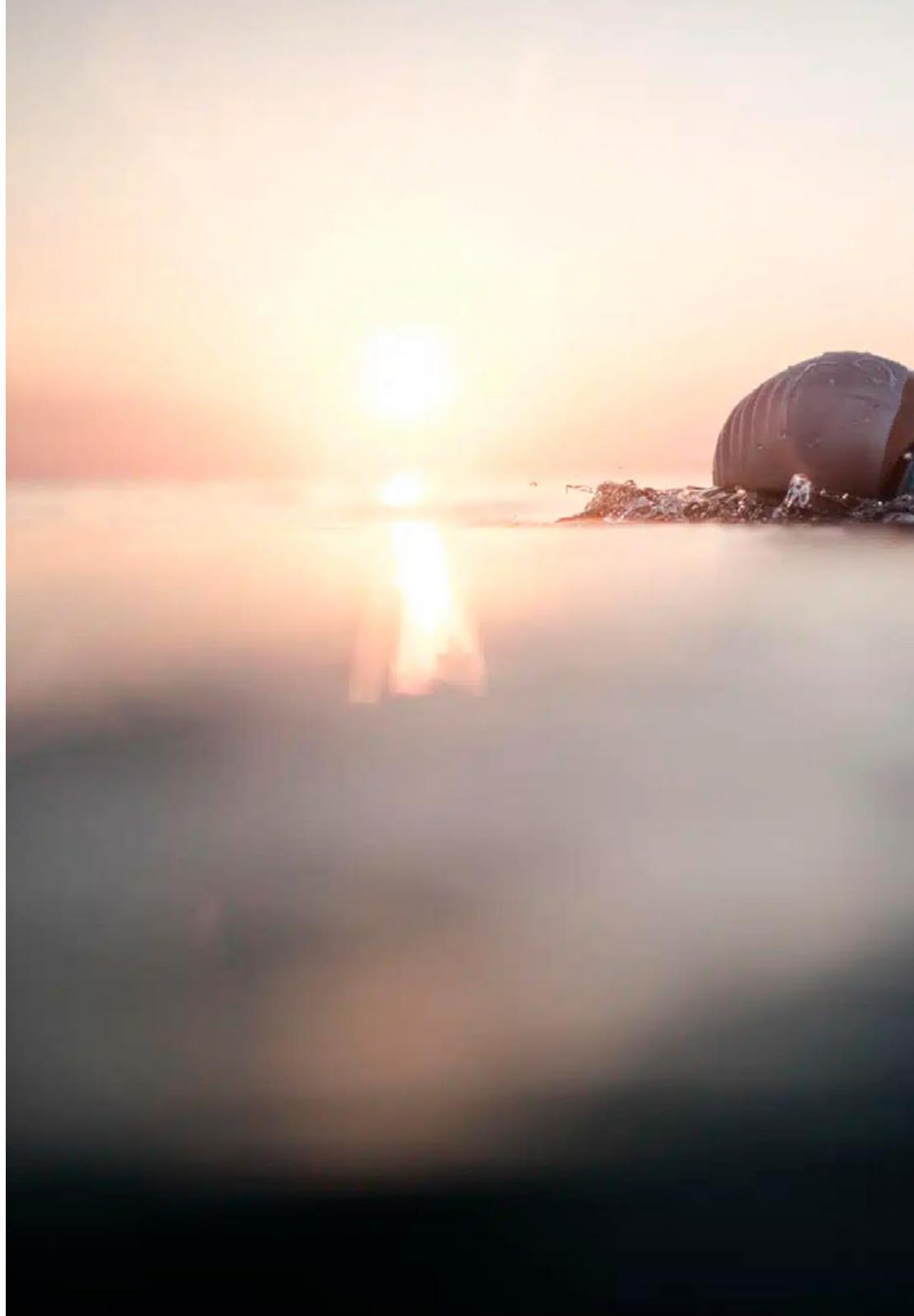
Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte 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

La práctica deportiva tiene cada vez más en cuenta los aspectos nutricionales para optimizar el rendimiento del atleta y prevenir sus lesiones. Así, es imprescindible gozar de planes alimenticios adaptados a los requerimientos de cada deportista y a sus propias circunstancias competitivas, motivo por el que los nutricionistas especializados en este campo son muy demandados. Por ello, TECH ha creado esta titulación, con la que obtendrás las aptitudes precisadas para formar parte de un sector con elevada empleabilidad.

“

Tras finalizar esta titulación, estarás en disposición de desempeñar el cargo de nutricionista deportivo para atletas de fuerza y de deportes acuáticos de élite”





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

- ♦ Animador socio-deportivo y recreativo de poblaciones especiales
- ♦ Coordinador de actividades físico-deportivas en campamentos juveniles
- ♦ Asistente personal para personas con discapacidad
- ♦ Divulgador de alimentación saludable en centros de rehabilitación
- ♦ Auxiliar de ayuda a domicilio para poblaciones especiales con carencias nutricionales



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

Una vez completada esta Especialización Profesional, contarás con una serie de aptitudes que te permitirán desempeñar tus funciones con solvencia en el área de la Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático. Así, serás capaz de asimilar los requerimientos nutricionales de los distintos atletas que practican *waterpolo* o manejarás las estrategias alimenticias orientadas a prevenir las lesiones en los deportistas de fuerza.

01

Dominar las características más importantes dentro de los principales deportes acuáticos

02

Entender las demandas y requerimientos que conlleva la actividad deportiva en medio acuático

03

Diferenciar las necesidades nutricionales entre los diferentes deportes acuáticos

04

Establecer las diferentes características y necesidades dentro de los deportes por categoría de peso





05

Comprender en profundidad las estrategias nutricionales en la preparación del deportista de cara a la competición

06

Optimizar, a través del abordaje nutricional, la mejora de la composición corporal

07

Manejar las características particulares a nivel fisiológico a tener en cuenta en el abordaje nutricional de distintas poblaciones específicas

08

Identificar los factores externos e internos que influyen en el abordaje nutricional de poblaciones específicas

05

Dirección del curso

Con la idea en mente de proporcionarte programas de primera categoría, esta titulación posee un equipo docente constituido por expertos que ejercen activamente sus funciones en el ámbito de la Nutrición Deportiva. Además, los materiales didácticos de los que gozarás a lo largo de este periodo académico están elaborados por estos profesionales. Por ello, los contenidos que recibirás estarán en sintonía con los recientes avances producidos en este sector.

“

La impartición de esta Especialización Profesional es responsabilidad de expertos con una dilatada trayectoria en el área de la Nutrición Deportiva, por lo que los conocimientos que te ofrecerán preservarán una completa aplicabilidad laboral”



Dirección del curso

Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutricionista en clubes de fútbol profesionales
- ♦ Responsable del área de nutrición deportiva del Albacete Balompié
- ♦ Responsable del área de nutrición deportiva del UCAM Murcia de Fútbol
- ♦ Asesor científico en Nutrium
- ♦ Asesor nutricional en Centro Impulso
- ♦ Docente y coordinador de estudios posuniversitarios
- ♦ Doctor en Nutrición y Seguridad Alimentaria por la UCAM
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la UCAM
- ♦ Máster en Nutrición Clínica por la UCAM
- ♦ Académico de número de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Cuadro docente

Dña. Ramírez Munuera, Marta

- ♦ Nutricionista Deportiva experta en deportes de fuerza
- ♦ Nutricionista en M10 Salud y Fitness
- ♦ Nutricionista en Mario Ortiz Nutrición
- ♦ Formadora en cursos y talleres sobre Nutrición Deportiva
- ♦ Ponente en conferencias y seminarios de Nutrición Deportiva
- ♦ Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la UCAM
- ♦ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la UCAM

Dña. Montoya Castaño, Johana

- ♦ Nutricionista Deportiva
- ♦ Nutricionista en el Ministerio del Deporte de Colombia
- ♦ Asesora científica en Bionutrition Medellín
- ♦ Docente de cursos de formación sobre Nutrición Deportiva y en estudios universitarios
- ♦ Nutricionista Dietista por la Universidad de Antioquia
- ♦ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la UCAM

06

Plan de formación

El plan de estudios de esta titulación está conformado por 3 módulos con los que obtendrás las competencias más avanzadas y efectivas con respecto a la Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático. Todos los materiales didácticos disponibles durante esta experiencia académica están presentes en un amplio número de formatos didácticos multimedia y textuales variados entre sí. Debido a ello, y a través de una metodología 100% online, adquirirás un aprendizaje efectivo y compatible con tus quehaceres personales.

“

Esta titulación posee un plan de estudios diseñado por los mejores especialistas en Nutrición Deportiva para otorgarte los contenidos didácticos más actualizados”



Módulo 1. Deportes acuáticos

- 1.1. Historia de los deportes acuáticos
 - 1.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
 - 1.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad
- 1.2. Limitantes del rendimiento
 - 1.2.1. En deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
 - 1.2.2. En deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)
- 1.3. Características básicas de los deportes acuáticos
 - 1.3.1. deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
 - 1.3.2. deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)
- 1.4. Fisiología deporte acuáticos
 - 1.4.1. Metabolismo energético
 - 1.4.2. Biotipo del deportista
- 1.5. Entrenamiento
 - 1.5.1. Fuerza
 - 1.5.2. Resistencia
- 1.6. Composición corporal
 - 1.6.1. Natación
 - 1.6.2. Waterpolo
- 1.7. Precompetición
 - 1.7.1. 3 horas antes
 - 1.7.2. 1 hora antes
- 1.8. Percompetición
 - 1.8.1. Hidratos de carbono
 - 1.8.2. Hidratación
- 1.9. Postcompetición
 - 1.9.1. Hidratación
 - 1.9.2. Proteína

1.10. Ayudas ergogénicas

1.10.1. Creatina

1.10.2. Cafeína

Módulo 2. Deportes por categoría de peso

2.1. Características de los principales deportes por categoría de peso

2.1.1. Reglamento

2.1.2. Categorías

2.2. Programación de la temporada

2.2.1. Competiciones

2.2.2. Macro ciclo

2.3. Composición corporal

2.3.1. Deportes de combate

2.3.2. Halterofilia

2.4. Etapas de ganancia masa muscular

2.4.1. Porcentaje de grasa corporal

2.4.2. Programación

2.5. Etapas de definición

2.5.1. Hidratos de carbono

2.5.2. Proteína

2.6. Precompetición

2.6.1. *Peek weak*

2.6.2. Antes del pesaje

2.7. Percompetición

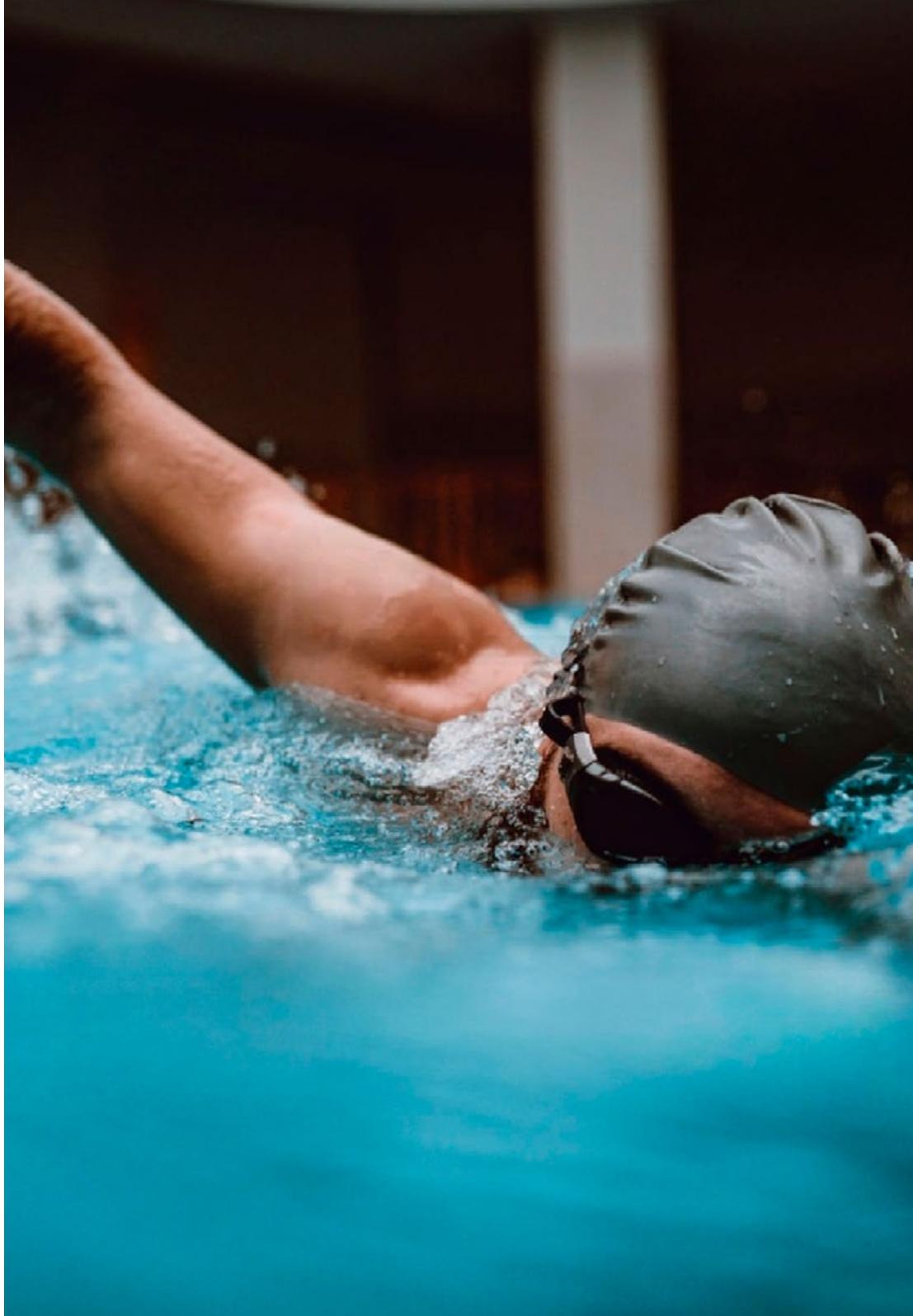
2.7.1. Aplicaciones prácticas

2.7.2. *Timing*

2.8. Postcompetición

2.8.1. Hidratación

2.8.2. Proteína



- 2.9. Ayudas ergogénicas
 - 2.9.1. Creatina
 - 2.9.2. *Whey protein*

Módulo 3. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 3.1. Nutrición en la mujer deportista
 - 3.1.1. Factores limitantes
 - 3.1.2. Requerimientos
- 3.2. Ciclo menstrual
 - 3.2.1. Fase lútea
 - 3.2.2. Fase folicular
- 3.3 Triada
 - 3.3.1. Amenorrea
 - 3.3.2. Osteoporosis
- 3.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
 - 3.4.1. Requerimientos energéticos
 - 3.4.2. Micronutrientes
- 3.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
 - 3.5.1. Entrenamiento de fuerza
 - 3.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 3.6. Educación nutricional en el niño deportista
 - 3.6.1. Azúcar
 - 3.6.2. TCA
- 3.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
 - 3.7.1. Hidratos de carbono
 - 3.7.2. Proteínas
- 3.8. Cambios asociados al envejecimiento
 - 3.8.1. Porcentaje de grasa corporal
 - 3.8.2. Masa muscular
- 3.9. Principales problemas en el deportista sénior
 - 3.9.1. Articulaciones
 - 3.9.2. Salud cardiovascular
- 3.10. Suplementación interesante en el deportista sénior
 - 3.10.1. *Whey protein*
 - 3.10.2. *Creatina*



Inscríbete en esta titulación y disfruta de la oportunidad de aprender de una forma amena y resolutiva, a través de soportes didácticos como los test autoevaluativos o el vídeo”

07

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 tomaran decisiones y emitieran 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.



08

Titulación

La Especialización Profesional en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Especialización Profesional en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

