

Curso Profesional

Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional





Curso Profesional Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/nutricion-deportiva-voleibol-profesional

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

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

Una alimentación adecuada y equilibrada impacta de forma significativa el rendimiento y la salud en general de los deportistas, pues ayuda a mejorar su fuerza, resistencia y velocidad. En el caso del Voleibol, un deporte de alta intensidad y movimientos explosivos, se recomienda a los atletas una dieta rica en proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables para mantener el nivel de energía. Por esta razón, este programa fue ideado para ofrecerte todas las herramientas necesarias para crear planes de nutrición óptimos que aumenten el desempeño de los jugadores en la cancha. Además, su formato es 100% online y su metodología aborda el análisis de casos reales, por lo que podrás aplicar tus conocimientos, mientras aprendes, desde la comodidad de tu hogar.

“

Muchos equipos profesionales de Voleibol buscan nutricionistas especializados y, mediante este programa, podrás acceder de forma inmediata a todas esas oportunidades laborales”





La alimentación es fundamental en la actividad física del individuo para maximizar el rendimiento deportivo y tener una buena salud. En el caso del Voleibol, es aún más importante, ya que necesitan un suministro adecuado de nutrientes para optimizar su desempeño y recuperarse después de un torneo. Los atletas de esta disciplina requieren proteínas, carbohidratos y grasas saludables para reparar los músculos, preservar la energía, y conservar el estado del corazón y las articulaciones.

Es por ello que este Curso Profesional en Nutrición Deportiva busca proporcionar a los alumnos las habilidades necesarias para que aumenten las destrezas físicas del equipo a través de una correcta dieta, suplementación e hidratación. También podrán planear actividades de recuperación óptimas, escoger productos acordes a los requerimientos de los competidores y mantenerlos hidratados.

Este programa tiene un formato 100% online gracias al cual se puede aprender desde la comodidad del hogar y adaptar el ritmo de estudio a la agenda de cada persona. Además, el cuerpo de docentes cuenta con experiencia en el campo como jugadores y como directivos de equipos, por lo que el alumnado tendrá acceso a conocimientos actualizados y aplicables.

“

Gracias a esta titulación, te capacitarás en la nutrición enfocada en equipos de Voleibol profesional, y adquirirás habilidades únicas en el mundo deportivo”

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 garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones 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

El Voleibol de élite requiere una gran cantidad de profesionales que se encarguen de dirigir, administrar, entrenar, asesorar y apoyar a los jugadores durante todo el proyecto. Entre ellos, un experto en la alimentación, suplementación e hidratación de los atletas de este deporte es parte fundamental en el equipo. Por lo tanto, tomar este programa te abrirá las puertas a miles de oportunidades laborales, ya que es alta la demanda de nutricionistas con conocimientos específicos en esta disciplina.

“

A través de TECH tendrás la oportunidad de ser el asesor nutricional de jugadores de élite con renombre en el panorama del Voleibol”





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

- ◆ Entrenador de Voleibol para equipos no profesionales
- ◆ Técnico auxiliar de nutrición deportiva y suplementación para jugadores de Voleibol
- ◆ Juez de competiciones de Voleibol no oficiales
- ◆ Animador físico-deportivo y recreativo en instalaciones turísticas
- ◆ Monitor deportivo de campamentos infantiles



04

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

Cuando hayas completado este programa podrás establecer planes de nutrición adecuados para los atletas, antes, durante y después de los partidos, que incluyan todos los macro y micronutrientes necesarios para su desempeño. Además, dominarás las formas de suplementación deportiva, y sabrás recuperar a los jugadores al salir de la cancha.

01

Estructurar entrenamientos generales para la consecución de objetivos de un equipo

02

Aplicar estrategias de recuperación adaptadas a las necesidades del deportista

03

Dirigir el área de entrenamiento en un equipo de alto nivel

04

Desarrollar la correcta preparación física de un jugador





05

Dominar las últimas novedades en torno a nutrición deportiva

06

Comprender la relevancia del proceso de recuperación tras el partido

07

Establecer las pautas nutricionales adecuadas previo, durante y después del partido

08

Determinar las necesidades de micronutrientes y macronutrientes de un jugador de Voleibol

05

Dirección del curso

En este Curso Profesional en Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional podrás aprender a partir de los expertos en activo mejor preparados en este campo. El cuadro docente se compone de entrenadores y jugadores con experiencia al interior de la cancha y como directivos de equipos. Ellos te brindarán las habilidades necesarias para realizar planes de alimentación adecuados, actividades de recuperación óptimas, escoger sabiamente la suplementación y mantener hidratados de forma correcta a todos los atletas.

“

Este Curso Profesional está diseñado por verdaderos expertos del Voleibol, con la capacidad de ofrecerte las habilidades necesarias para crear planes de nutrición especializados”



Dirección del curso

Dña. Tabeayo Martínez, Nerea

- ♦ Jugadora del Voley Murcia
- ♦ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte es en la UCAM – Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Entrenadora de Voleibol nivel 1

Cuadro docente

Dña. Romero Lobeiras, María

- ♦ Nutricionista
- ♦ Exjugadora de voleibol CV Zalaeta
- ♦ Exjugadora de voleibol de CV Calasancias
- ♦ Ciclo de Dietética y Nutrición en el Liceo La Paz



Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

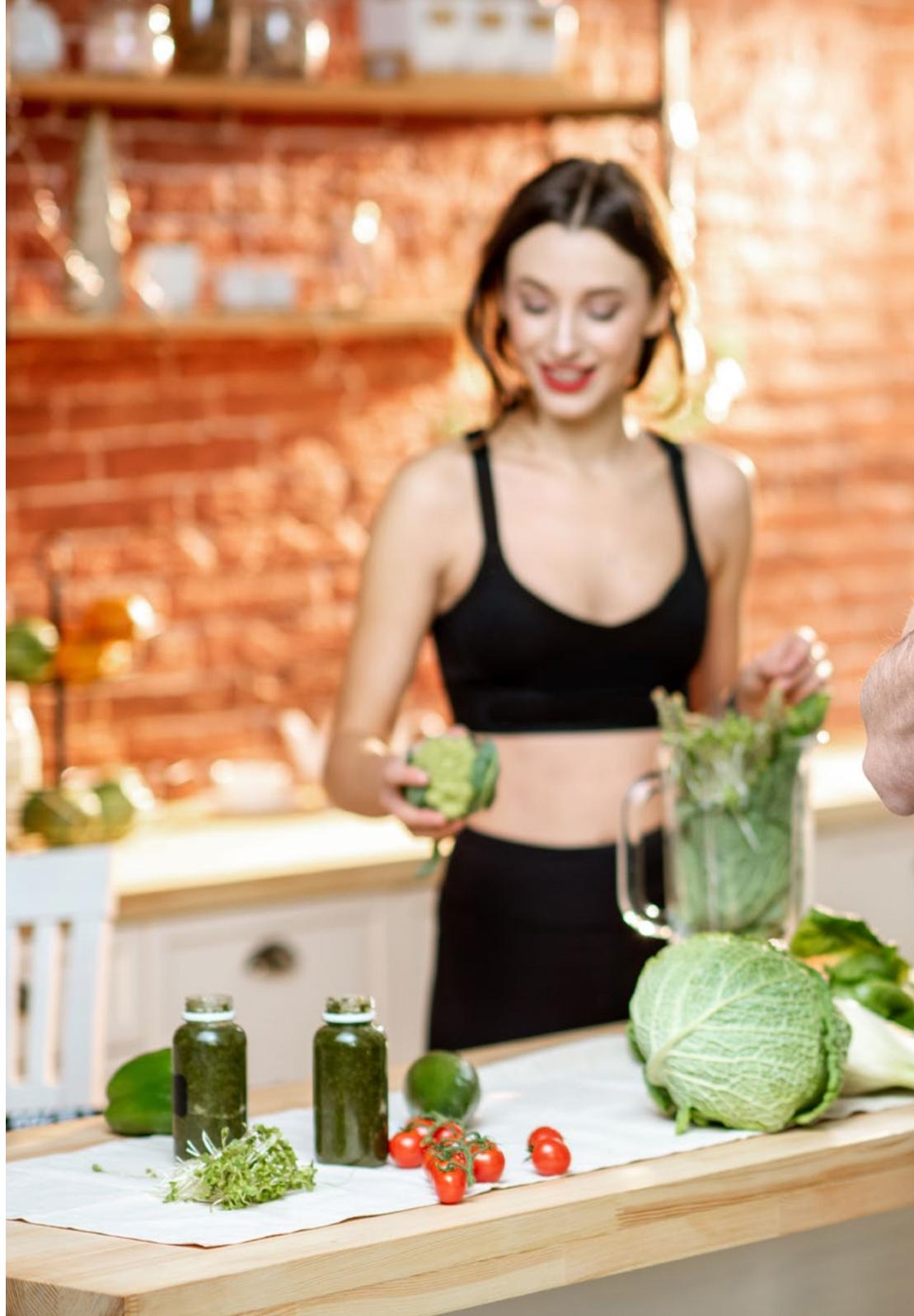
06

Plan de formación

Este Curso Profesional abarca todos los aspectos relevantes para los jugadores de Voleibol de alto rendimiento. Los alumnos aprenderán los requerimientos específicos en la dieta de los deportistas, desde la alimentación previa y durante el partido, hasta la recuperación y la hidratación adecuada. También se discutirán los diferentes sistemas de energía en el torneo y qué suplementación utilizar para maximizar el desempeño. Este programa proporciona así las habilidades necesarias para ayudar a los atletas a alcanzar su mayor potencial en el campo.



En este programa 100% online, dispondrás de materiales y contenidos actualizados, en diferentes formatos multimedia, para ser el mejor profesional en Nutrición Deportiva”



Módulo 1. Nutrición deportiva

- 1.1. Concepto de nutrición deportiva
 - 1.1.1. Definición
 - 1.1.2. Objetivo
 - 1.1.3. Diferencias con la nutrición clínica
 - 1.1.4. Impacto en el rendimiento
- 1.2. Requerimientos nutricionales en el Voleibol
 - 1.2.1. ¿Qué es?
 - 1.2.2. Colocación corporal
 - 1.2.3. Aplicaciones
 - 1.2.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.3. Alimentación previa al partido de Voleibol
 - 1.3.1. Importancia en el rendimiento
 - 1.3.2. Reservas de glucógeno
 - 1.3.3. Periodización
 - 1.3.4. Ejemplos
- 1.4. Alimentación durante el partido
 - 1.4.1. Importancia en el rendimiento
 - 1.4.2. Ritmo y energía
 - 1.4.3. Dificultad de recarga de hidratos
 - 1.4.4. Ejemplos
- 1.5. Proceso de recuperación tras el partido
 - 1.5.1. Importancia en el rendimiento
 - 1.5.2. Rehidratación
 - 1.5.3. Recuperación muscular
 - 1.5.4. Ejemplos
- 1.6. La hidratación en el jugador de Voleibol
 - 1.6.1. ¿Qué es?
 - 1.6.2. Electrolitos
 - 1.6.3. Tasa de sudoración
 - 1.6.4. Necesidades de hidratación
- 1.7. Suplementación en el jugador de Voleibol
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Sistema ABCD
 - 1.7.3. Estudio individualizado
 - 1.7.4. Ayudas ergonutricionales
- 1.8. Sistemas de energía en Voleibol
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Sistema aeróbico
 - 1.8.3. Sistema anaeróbico
 - 1.8.4. Importancia de la nutrición en los sistemas de energía
- 1.9. Periodización del jugador de Voleibol
 - 1.9.1. Definición
 - 1.9.2. Necesidades de macronutrientes
 - 1.9.3. Necesidades de micronutrientes
 - 1.9.5. Periodización nutricional
- 1.10. BCM, ECM Y FFM en el equipo de Voleibol
 - 1.10.1. Definiciones
 - 1.10.2. BCM de un equipo de Voleibol según roles
 - 1.10.3. ECM y FFM en un equipo de Voleibol según roles
 - 1.10.4. Relación BCM/ECM en un equipo de Voleibol según roles

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 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.



08

Titulación

El Curso Profesional en Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional 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 en el Voleibol Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



salud futuro
confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas

tech formación
profesional

Curso Profesional Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional