

Curso Profesional

Nutrición del Jugador de Balonmano



Curso Profesional Nutrición del Jugador de Balonmano

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

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

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

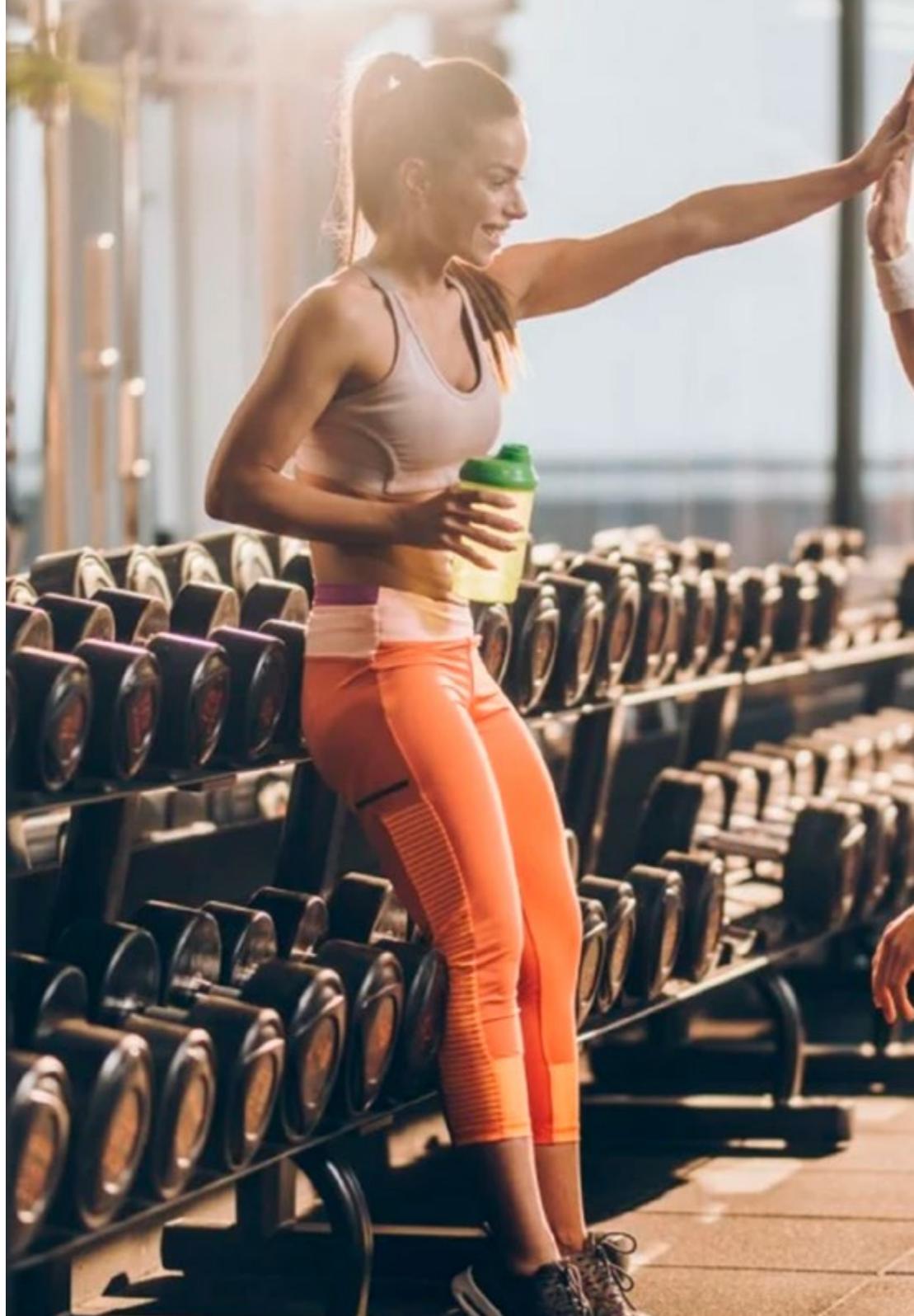
01

Presentación

El Balonmano es considerado un deporte de alta intensidad y corta duración, por lo que demanda una combinación precisa de energía, hidratación y alimentos. Los profesionales encargados del acondicionamiento físico de los atletas de esta disciplina deben estar al día sobre estos requerimientos y, así, insertarlos de un modo más eficiente en la preparación de los competidores. TECH te permitirá distinguirse en tu ejercicio profesional a partir del estudio de esta titulación. Un programa 100% online donde analizarás temas como la composición corporal, los macro y micronutrientes. Además, el temario no está sujeto a horarios herméticos y, con el sistema Relearning que en él se aplica, desarrollarás competencias específicas y de vanguardia.

“

No pierdas la oportunidad de ahondar en la relación entre los alimentos y el ejercicio físico y accede a esta titulación 100% online de TECH”





La nutrición es una pieza fundamental para cualquier deporte. En el caso del Balonmano, los jugadores necesitan una dieta equilibrada que potencie en ellos una mayor resistencia y agilidad de sus movimientos. Por eso, los preparadores, monitores y entrenadores encargados de su acondicionamiento físico, deben tener en cuenta las claves de una correcta alimentación para estos competidores. También, es imperativo dominar este aspecto los responsables de organizar competiciones para este tipo de actividad atlética colectiva.

Gracias a TECH, podrás alcanzar todas esas habilidades y optar por las diferentes oportunidades de empleo que reclaman de ellas. En particular, el Curso Profesional te permitirá ahondar en los requerimientos energéticos, la hidratación, el uso de suplementos y cómo se inserta una planificación nutricional específica en el Balonmano. Al mismo tiempo, durante la titulación, profundizarás en las herramientas que permiten desarrollar la evaluación de la composición corporal, el aumento de masa muscular o la disminución de la grasa.

Este temario se imparte de manera 100% online desde una plataforma donde dispondrás de recursos multimedia como vídeos explicativos y resúmenes interactivos. A todos ellos podrás acceder de manera cómoda, sin salir de casa, durante las 24 horas del día y desde el dispositivo portátil que prefieras.



Abordarás la importancia de la hidratación durante el juego de Balonmano con este completísimo Curso Profesional

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

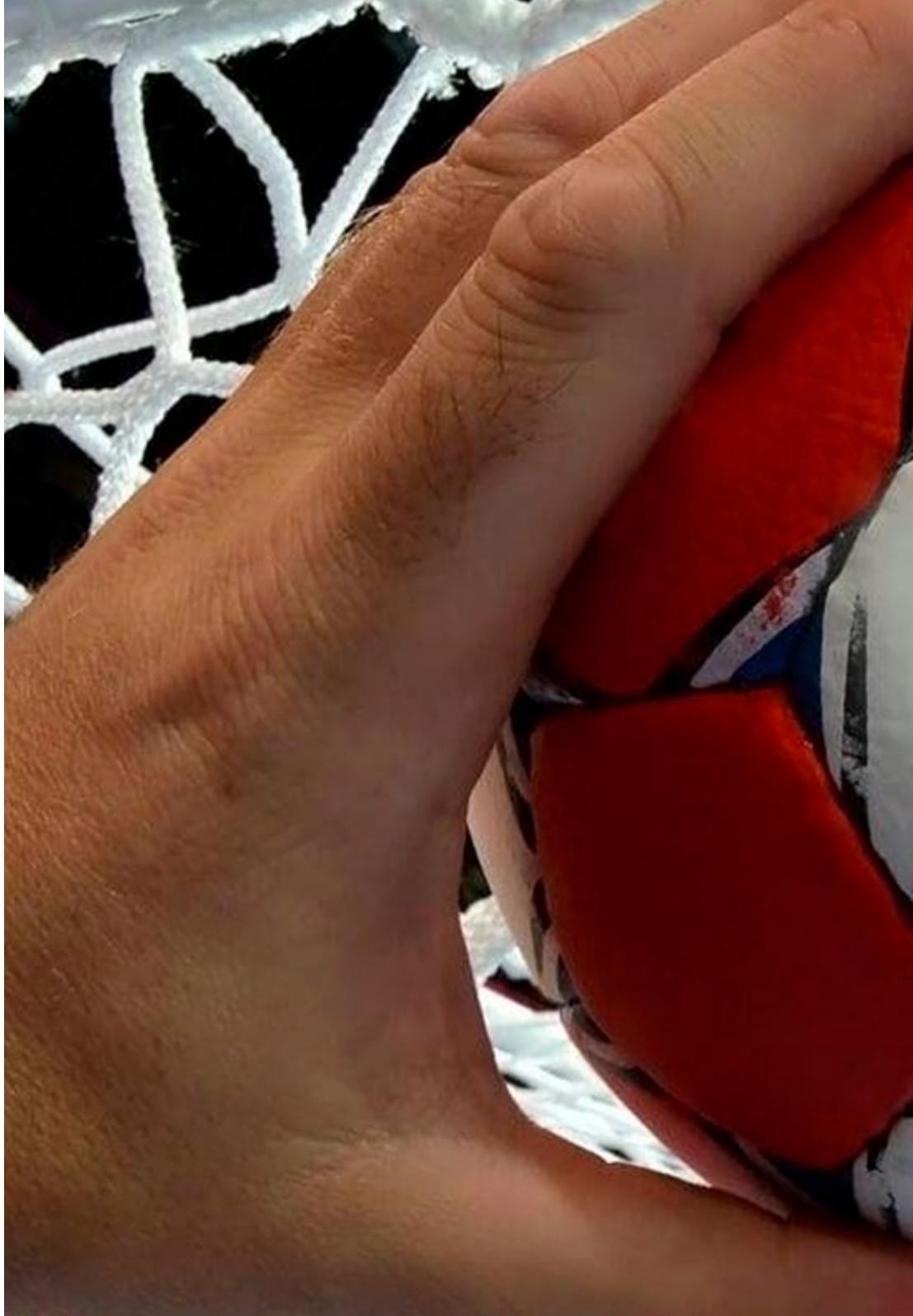
03

Salidas profesionales

El Balonmano es un deporte de alta intensidad donde los jugadores deben recibir una nutrición adecuada para garantizar un buen desempeño y evitar lesiones. Con los conocimientos teóricos y habilidades prácticas para implementar los fundamentos de una alimentación idónea, podrás desempeñar diferentes tareas y obligaciones profesionales dentro de esa disciplina deportiva. Por eso, TECH ha diseñado un programa donde desarrollarás competencias específicas al respecto y, también, podrás desempeñarte en la promoción de la salud y la prevención de trastornos de la alimentación.

“

Con este programa podrás trabajar en equipos deportivos, gimnasios, centros de entrenamiento y en el ámbito privado, asesorando a los atletas sobre su alimentación y suplementación”



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

- ♦ Entrenador auxiliar de Balonmano en clubes deportivos
- ♦ Instructor personal de Balonmano
- ♦ Juez de Balonmano en competencias y torneos no oficiales
- ♦ Monitor de campamentos deportivos infantiles
- ♦ Comercial de materiales deportivos para Balonmano



04

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

Tras este temario, colaborarás en el diseño de planes de alimentación y suplementación personalizados. A través de las competencias adquiridas, podrás adaptarlas a las necesidades del deportista en cuanto a su composición corporal y requerimientos energéticos. Igualmente, detectarás potenciales problemas como la falta de hidratación y una nutrición inadecuada.

01

Implementar los principales conceptos de nutrición deportiva

02

Calcular el MB y la composición corporal de los deportistas

03

Planificar la ingesta periodizada de macro y micronutrientes

04

Manejar las variables de la tasa de sudoración e hidratación





05

Establecer la suplementación deportiva y los suplementos prohibidos

06

Reconocer las últimas tendencias en nutrición deportiva

07

Aplicar herramientas software para la planificación y control de la ingesta nutricional e hidratación de nuestros deportistas

08

Determinar los múltiples factores que intervienen en el proceso de formación y en los jugadores de Alto Rendimiento

05

Plan de formación

El temario de este Curso Profesional está compuesto por un módulo académico con el cual profundizarás en todos los aspectos que componen y son requeridos en la Nutrición del Jugador de Balonmano. Abordarás la concepción de las comidas necesarias, hasta los suplementos y planificaciones. Además, dispondrás de un novedoso material didáctico que podrás estudiar por medio de vídeos explicativos, resúmenes interactivos o lecturas complementarias. Todo esto con la finalidad de que puedas acceder a un favorable aprendizaje personalizado.

“

Los recursos multimedia de TECH potenciarán tus habilidades relacionadas a la alimentación en el Balonmano. ¡Matricúlate ahora!”



Módulo 1. Nutrición del jugador/a de Balonmano

- 1.1. Nutrición deportiva
 - 1.1.1. Conceptos básicos y antecedentes históricos
 - 1.1.2. El sistema digestivo
 - 1.1.3. Clasificación de los nutrientes y alimentos
- 1.2. Concepto de Nutrición deportiva
 - 1.2.1. Sectores donde actúa la Nutrición deportiva
 - 1.2.2. Fisiología del ejercicio básica relacionada con la nutrición deportiva
 - 1.2.3. Estamentos de referencia
- 1.3. Requerimientos energéticos
 - 1.3.1. Necesidad energética
 - 1.3.2. Metabolismo Basal, actividad física desarrollada y efecto térmico de los alimentos
 - 1.3.3. Cálculos básicos
- 1.4. Composición corporal
 - 1.4.1. Métodos de Evaluación de la Composición Corporal
 - 1.4.2. Valoración de la Composición Corporal en el Deporte
 - 1.4.3. Composición corporal en el Balonmano
- 1.5. Macronutrientes
 - 1.5.1. Hidratos de Carbono en el deporte
 - 1.5.2. Proteínas en el deporte
 - 1.5.3. Grasas en el deporte
- 1.6. Micronutrientes
 - 1.6.1. Vitaminas en el deporte
 - 1.6.2. Minerales en el deporte
 - 1.6.3. Antioxidantes en el deporte
- 1.7. Hidratación
 - 1.7.1. Recomendaciones generales
 - 1.7.2. Tasa de sudoración
 - 1.7.3. Reglas de reposición y momentos adecuados
- 1.8. Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas en el deporte
 - 1.8.1. Definición de conceptos
 - 1.8.2. Cómo usarlos en el deporte
 - 1.8.3. Evidencia científica
- 1.9. Mejora de la composición corporal en deportistas
 - 1.9.1. Estrategias nutricionales para la mejora de la composición corporal
 - 1.9.2. Métodos de valoración de la ingesta nutricional
 - 1.9.3. Errores comunes
- 1.10. Planificación nutricional
 - 1.10.1. Tipos de planificación nutricional
 - 1.10.2. Planificación dietética en deportistas
 - 1.10.3. Softwares dietéticos y herramientas informáticas



Desarrollarás innovadoras competencias con una metodología 100% online, sin depender de horarios o incómodos desplazamientos”

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 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.



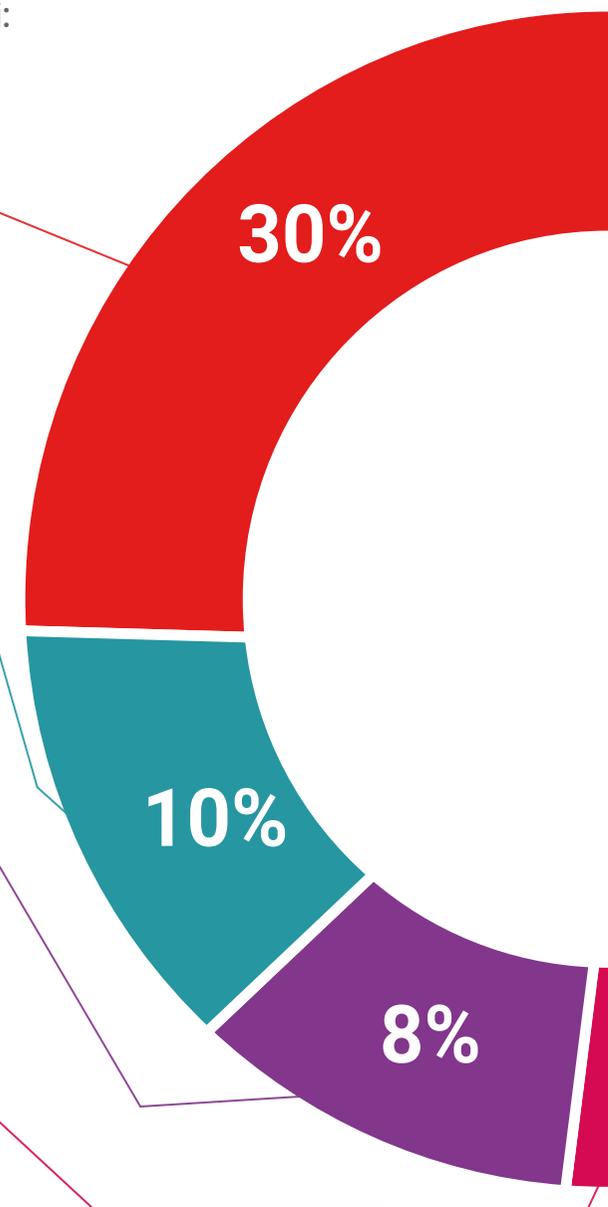
Prácticas de habilidades y competencias

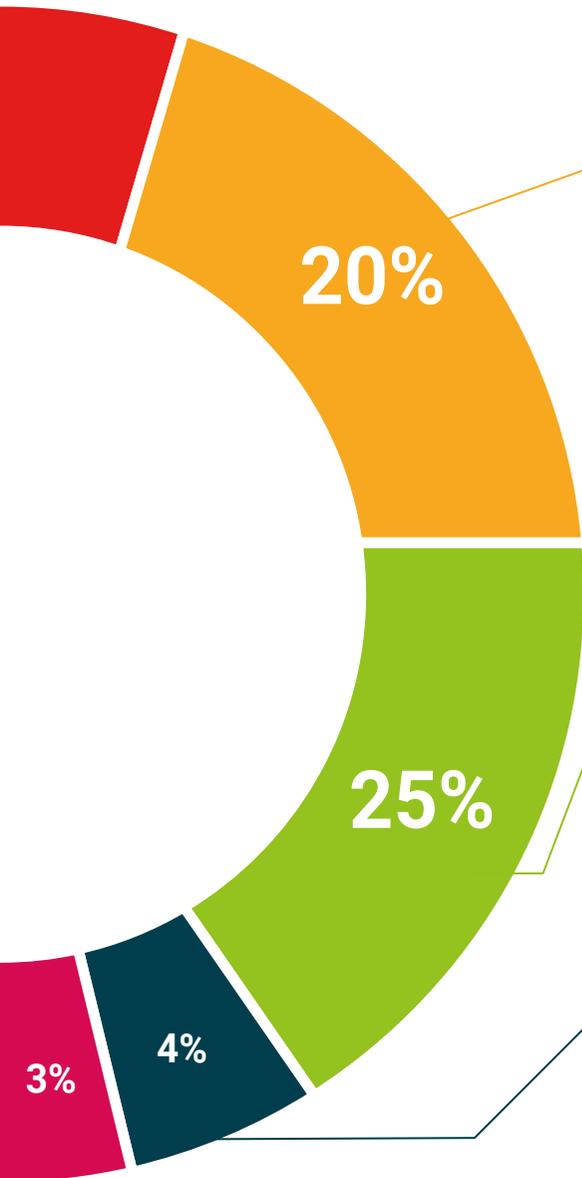
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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.



07

Titulación

El Curso Profesional en Nutrición del Jugador de Balonmano 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 de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Nutrición del Jugador de Balonmano**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



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

tech formación profesional

Curso Profesional Nutrición del Jugador de Balonmano

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Nutrición del Jugador de Balonmano

