

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA



**tech**  
universidad



## Curso Universitario Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/nutricion-deportiva-voleibol-profesional](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/nutricion-deportiva-voleibol-profesional)



# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología de estudio

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01 Presentación

A la preparación física y técnica del deportista se suma cada vez más la adecuada nutrición previa al encuentro, durante el juego y tras su finalización. Los avances en el estudio pormenorizado de la composición del cuerpo, la necesidad de determinados nutrientes atendiendo a la carga física o a la fase de recuperación en la que se encuentre el atleta son claves en un óptimo rendimiento deportivo. En esta línea se adentra el programa que ha elaborado TECH para ofrecer a los profesionales la información más relevante y actual sobre la nutrición deportiva orientada al Voleibol Profesional. Todo en un formato académico 100% online, sin clases con horarios fijos y que facilita la autogestión del tiempo de estudio.



“

*Especialízate en Nutrición Deportiva  
en el Voleibol Profesional mediante  
una titulación 100% online y flexible”*

Los jugadores de voleibol deben dar lo máximo de sus condiciones físicas (rapidez, fuerza, potencia, resistencia y agilidad) para poder mantener un nivel elevado en categorías profesionales. Por eso, para favorecer este exigente rendimiento es preciso que cuenten con un plan nutricional adecuado, que se adapte a sus características corporales e incluso posición en la que desempeña su juego.

Los avances alcanzados en la nutrición, así como el gran interés hacia la adecuada alimentación ha fomentado un mayor interés por su estudio y aplicación en deportistas de élite. En este contexto, nace el programa en Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional.

Un programa con un contenido avanzado y actualizado que le permitirá al alumnado contar con toda la información necesaria para poder desarrollar planes nutricionales adaptados a los jugadores profesionales de este deporte. Para lograr dicho objetivo, esta titulación cuenta con material didáctico innovador, basado en vídeo resúmenes, vídeos in detalle, lecturas, actividades y ejemplos con los que podrá adquirir un aprendizaje mucho más ameno.

De esta manera podrá indagar en las últimas novedades en torno a suplementación, micronutrientes y macronutrientes o los dispositivos y sistemas empleados para evaluar la hidratación y composición corporal. Además, esta instrucción dedica un espacio a la alimentación que debe llevar un jugador en las diferentes fases de una competición.

Así, sin presencialidad, ni sesiones con horarios fijos, el egresado está ante una oportunidad única de progresar en este deporte mediante una enseñanza de primera categoría y flexible. Y es que, tan solo necesita de un dispositivo electrónico con conexión a internet para poder visualizar en cualquier momento del día, el contenido alojado en la plataforma virtual. Una opción académica única, que tan solo ofrece TECH.

Este **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Educación Física y en el Voleibol Profesional
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información técnica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Obtén la información más actual sobre los métodos y dispositivos empleados para evaluar la hidratación y la composición corporal del deportista"*

“

*Gracias a esta titulación universitaria podrás establecer unas correctas pautas nutricionales previo, durante y después de cada partido”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*180 horas lectivas del conocimiento más avanzados sobre micronutrientes y macronutrientes en deportistas de la élite del voleibol.*

*Con este programa estarás al día de las ayudas ergonutricionales más recomendadas para jugadores de Voleibol Profesional.*



# 02 Objetivos

La finalidad de este programa es ofrecer al profesional, el conocimiento esencial para la mejora del rendimiento de los jugadores de voleibol de élite mediante la nutrición adecuada. Para alcanzar dicha meta, el egresado contará con recursos pedagógicos como casos de estudios, que le ofrecerán una visión práctica sobre la alimentación más adecuada para cada deportista en función de la temporalidad de la competición o juego.



“

*Cuentas con numeroso material didáctico adicional con el que podrás ampliar la información sobre nutrición deportiva de este programa”*



## Objetivos generales

---

- Planificar entrenamientos específicos para el pleno desarrollo del jugador de voleibol
- Estructurar entrenamientos generales para la consecución de objetivos de un equipo
- Aplicar estrategias de recuperación adaptadas a las necesidades del deportista
- Evaluar y desarrollar las capacidades del jugador para llevarlas a su máximo potencial
- Dirigir el área de entrenamiento en un equipo de alto nivel
- Desarrollar la correcta preparación física de un jugador





### Objetivos específicos

---

- ♦ Conocer las últimas novedades en torno a nutrición deportiva
- ♦ Comprender la relevancia del proceso de recuperación tras el partido
- ♦ Establecer las pautas nutricionales adecuadas previo, durante y después del partido
- ♦ Descubrir las necesidades de micronutrientes y macronutrientes de un jugador de voleibol



*Los numerosos ejemplos de este Curso Universitario te permitirán integrar de manera adecuada la nutrición necesaria en los procesos de recuperación postpartido"*

03

# Dirección del curso

El alumnado que curse esta titulación universitaria contará con un magnífico claustro integrado por profesionales del mundo del voleibol y de la Educación Física. Su profundo conocimiento sobre este deporte y la alimentación adecuada en deportistas del más alto nivel queda reflejado en un temario avanzado al que tendrá fácil acceso el alumnado. Además, ante cualquier duda, esta podrá ser aclarada por el equipo docente especializado que imparte este programa.



“

*Accederás a los contenidos exclusivos elaborados por profesionales especializados en Educación Física y Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional”*

## Dirección



### 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 en la UCAM – Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Entrenadora de Voleibol nivel 1

## Profesores

### 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



# 04

## Estructura y contenido

La efectividad del sistema *Relearning*, basado en la reiteración continuada de los conceptos claves en el itinerario académico, ha hecho que TECH lo emplee en todas las titulaciones. De esta manera, el alumnado adquirirá un aprendizaje mucho más sólido sobre la Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional y no tendrá que dedicar largas horas al estudio y la memorización. Asimismo, en este temario avanzado contará con numeroso material adicional que le permitirá ampliar la información aportada por los mejores especialistas en este campo.



“

*¿Conoces el impacto que tiene la alimentación en tus jugadores? Descúbrelo en este completo programa de 6 semanas de duración”*

## 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



*Profundiza a través de esta titulación en la relevancia de la hidratación del jugador de voleibol en los entrenamientos y encuentros”*

05

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

*TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### 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.



#### 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.



#### 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".



#### 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.



#### 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.



#### 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.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



# 06 Titulación

Este programa en Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario  
Nutrición Deportiva en  
el Voleibol Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA



**tech**  
universidad