

Curso Universitario

Nutrición en el Fútbol

Avalado por la NBA



tech
universidad



Curso Universitario

Nutrición en el Fútbol

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

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-deporte/curso-universitario/nutricion-futbol



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

La nutrición es un aspecto fundamental para el rendimiento deportivo, en particular en el fútbol, donde la alimentación y los nutrientes adecuados pueden marcar la diferencia entre un buen y un mal desempeño. Por ello, los profesionales afines de este campo deben conocer los aspectos más relevantes para la creación de planes alimenticios que contribuyan al desarrollo físico del futbolista. Así, TECH ha creado este programa con el objetivo de capacitar al alumnado en este ámbito profesional. Se trata de una titulación 100% online y que utiliza la metodología pedagógica del Relearning, lo que permite enfrentarse a casos reales y de simulación, garantizando una experiencia única e inmersiva.



“

*Conocerás los horarios alimenticios
que se deben tener en cuenta antes
de una competencia deportiva”*

Los futbolistas necesitan una dieta equilibrada y variada que proporcione los nutrientes necesarios para mantener la energía, la fuerza y la resistencia durante los entrenamientos y los partidos. Esto incluye una buena cantidad de carbohidratos complejos para proporcionar energía a largo plazo, proteínas para ayudar en la recuperación y la reparación del músculo, grasas saludables para mantener la salud cardiovascular y una amplia variedad de vitaminas y minerales para apoyar la función del cuerpo.

Todos estos aspectos deben ser conocidos por el profesional del campo y deben ser aplicado a través de un plan alimenticio enfocado a las necesidades físicas de cada jugador. Por ello, TECH ha creado este programa con el objetivo de presentar al alumnado los aspectos más relevantes y actualizados del sector. Todo ello en un formato 100% online.

Este Curso Universitario capacitará al alumnado en un sector en auge y le presentará los conocimientos más rigurosos que le llevarán a posicionarse como un especialista del campo. A lo largo de 6 semanas desarrollará materiales didácticos con la ayuda de la metodología *Relearning*, enfocada en la retirada y la experiencia, dejando atrás el modelo convencional de memorización forzada. También, contará con diversos recursos audiovisuales y lecturas complementarias, desarrollados con la más reciente tecnología y por expertos del campo.

Este **Curso Universitario en Nutrición en el Fútbol** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Nutrición en el Fútbol
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información 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



Conoce los alimentos adecuados y de mayor valor nutricional para el futbolista que busca potenciar su estado físico"

“

La metodología Relearning te presentará casos reales y de simulación, teniendo que enfrentarte desde ya a los retos del sector”

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.

A su amplio contenido informativo se suman los recursos audiovisuales más innovadores, desarrollados con la última tecnología.

La modalidad online de este programa te permite compaginar tu rutina diaria con la adquisición de nuevos conocimientos.



02 Objetivos

Uno de los principales objetivos de TECH a la hora de realizar una titulación, es la selección de temas académicos que permitirán al profesional catapultar sus habilidades y destrezas para la consecución de sus metas laborales. Así, con la metodología Relearning, se garantiza un proceso práctico, desarrollando actividades basadas en casos reales y de simulación. De este modo, el profesional se capacitará en un sector en auge y en constante evolución dentro del mundo del fútbol.





“

Destacarás en un sector en auge con gran proyección hacia el futuro y con grandes oportunidades a nivel internacional”



Objetivos generales

- ♦ Conocer el origen, la historia y evolución del Fútbol
- ♦ Ahondar en la organización de un club y todo lo que rodea al ámbito deportivo
- ♦ Profundizar en conocimientos técnico-tácticos actuales
- ♦ Indagar en el cambio en el análisis en el Fútbol con la introducción de las nuevas tecnologías
- ♦ Explicar la preparación física y la readaptación como parte fundamental en el Fútbol actual
- ♦ Poner en relevancia la importancia de una buena nutrición para un buen rendimiento deportivo
- ♦ Reconocer cada miembro de un cuerpo técnico y sus funciones en un club de Fútbol
- ♦ Ahondar en la Psicología como parte fundamental en el rendimiento de un futbolista





Objetivos específicos

- ♦ Comprender las necesidades y los requerimientos energéticos del deportista, así como la importancia de la nutrición para el rendimiento deportivo
- ♦ Distinguir los tipos de macronutrientes y micronutrientes y conocer su relevancia en el Fútbol
- ♦ Conocer las estrategias nutricionales para diferentes situaciones del futbolista.
- ♦ Desarrollar el razonamiento clínico que requiere la planificación de programas de alimentación adaptados al futbolista



Alcanza tus objetivos con la ayuda de TECH y este programa de capacitación 100% online, con gran acogida dentro del mundo deportivo"

03

Dirección del curso

Una de las prioridades de TECH a la hora de diseñar un programa académico, es la conformación de un cuadro docente en activo y con amplia experiencia profesional. Por ello, para esta oportunidad ha seleccionado un claustro compuesto por expertos y especialistas de la nutrición aplicada al mundo del fútbol. Ellos, además de verter todo su conocimiento, compartirán las claves del sector, garantizando así una capacitación exclusiva y de gran impacto



“

*Expertos y especialistas del campo
nutricional dispuestos a compartir contigo
las claves de una buena alimentación
para un futbolista de primer nivel”*

Dirección



D. Fernández Fernández, Ángel

- ♦ 2º Entrenador en el Real Oviedo Vetusta
- ♦ Entrenador en el fútbol base del Real Oviedo Femenino
- ♦ Responsable de Zona Norte de Agencia de Representación JV Sports
- ♦ Entrenador titulado Nivel 3 Fútbol
- ♦ Exdirector Deportivo CD Mosconia (3RFEF)

Profesores

Dña. Fernández Lorenzo, Silvia

- ♦ Nutricionista del Real Sporting de Gijón
- ♦ Exjugadora Profesional de Fútbol
- ♦ Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Europea Miguel de Cervantes
- ♦ Experto en Nutrición en Patología Digestiva por CEAN Group
- ♦ Miembro de: Asociación de Dietistas-Nutricionistas del Fútbol Español



04

Estructura y contenido

TECH ha seleccionado para este Curso Universitario los temas de estudio más actualizados y rigurosos en el campo de la nutrición aplicada a futbolistas, entendiendo sus necesidades para un correcto despliegue físico a la largo de la temporada. Todo ello en un conglomerado informativo de gran impacto, acompañado de recursos audiovisuales, lecturas complementarias y un formato 100% online, al que se podrá acceder desde cualquier dispositivo con conexión a internet.





“

Descarga el contenido de este programa en tu dispositivo de preferencia, siendo tablet, ordenador o móvil y revísalo las veces que lo necesites”

Módulo 1. Nutrición aplicada al fútbol

- 1.1. Necesidades energéticas y composición corporal
 - 1.1.1. Balance energético
 - 1.1.2. Gasto energético en entrenamientos y partidos
 - 1.1.3. Composición corporal del futbolista
 - 1.1.4. Valoración de la composición corporal
- 1.2. Macronutrientes y micronutrientes
 - 1.2.1. Carbohidratos
 - 1.2.2. Proteínas
 - 1.2.3. Grasas
 - 1.2.4. Vitaminas y minerales
- 1.3. Hidratación y pérdida de líquidos
 - 1.3.1. Equilibrio hídrico
 - 1.3.2. Ingesta de líquido y estrategias
 - 1.3.3. Pérdida de líquido
 - 1.3.4. Hidratación en entrenamientos y partidos
- 1.4. Nutrición en el periodo de competición
 - 1.4.1. Nutrición diaria del futbolista
 - 1.4.2. Demandas de los entrenamientos
 - 1.4.3. Demandas de los partidos
 - 1.4.4. Planificación nutricional
- 1.5. Nutrición prepartido
 - 1.5.1. Macronutrientes y líquidos
 - 1.5.2. Comida pre partido
 - 1.5.3. *Timing*
 - 1.5.4. Ayudas ergogénicas
- 1.6. Nutrición postpartido
 - 1.6.1. Macronutrientes y líquidos
 - 1.6.2. Comida post partido
 - 1.6.3. *Timing*
 - 1.6.4. Ayudas ergogénicas





- 1.7. Nutrición en el jugador lesionado
 - 1.7.1. Macronutrientes y micronutrientes importantes
 - 1.7.2. Demandas energéticas
 - 1.7.3. Suplementación y ayudas ergogénicas
 - 1.7.4. Planificación nutricional
- 1.8. Nutrición en el periodo de vacaciones
 - 1.8.1. Distribución de macronutrientes
 - 1.8.2. Micronutrientes y ayudas ergogénicas
 - 1.8.3. Demandas energéticas
 - 1.8.4. Planificación nutricional
- 1.9. Suplementación y ayudas ergogénicas
 - 1.9.1. Clasificación y seguridad
 - 1.9.2. Alimentos deportivos y suplementos
 - 1.9.3. Ayudas ergogénicas de efecto instantáneo
 - 1.9.4. Ayudas ergogénicas de efecto crónico
- 1.10. Situaciones especiales
 - 1.10.1. Consideraciones del fútbol femenino
 - 1.10.2. Jugadores jóvenes
 - 1.10.3. Fútbol y calor
 - 1.10.4. Planificación nutricional en los viajes



Desarrolla esta titulación en los horarios de tu conveniencia, sin tener que asistir a centros presenciales ni clases simultaneas”

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.

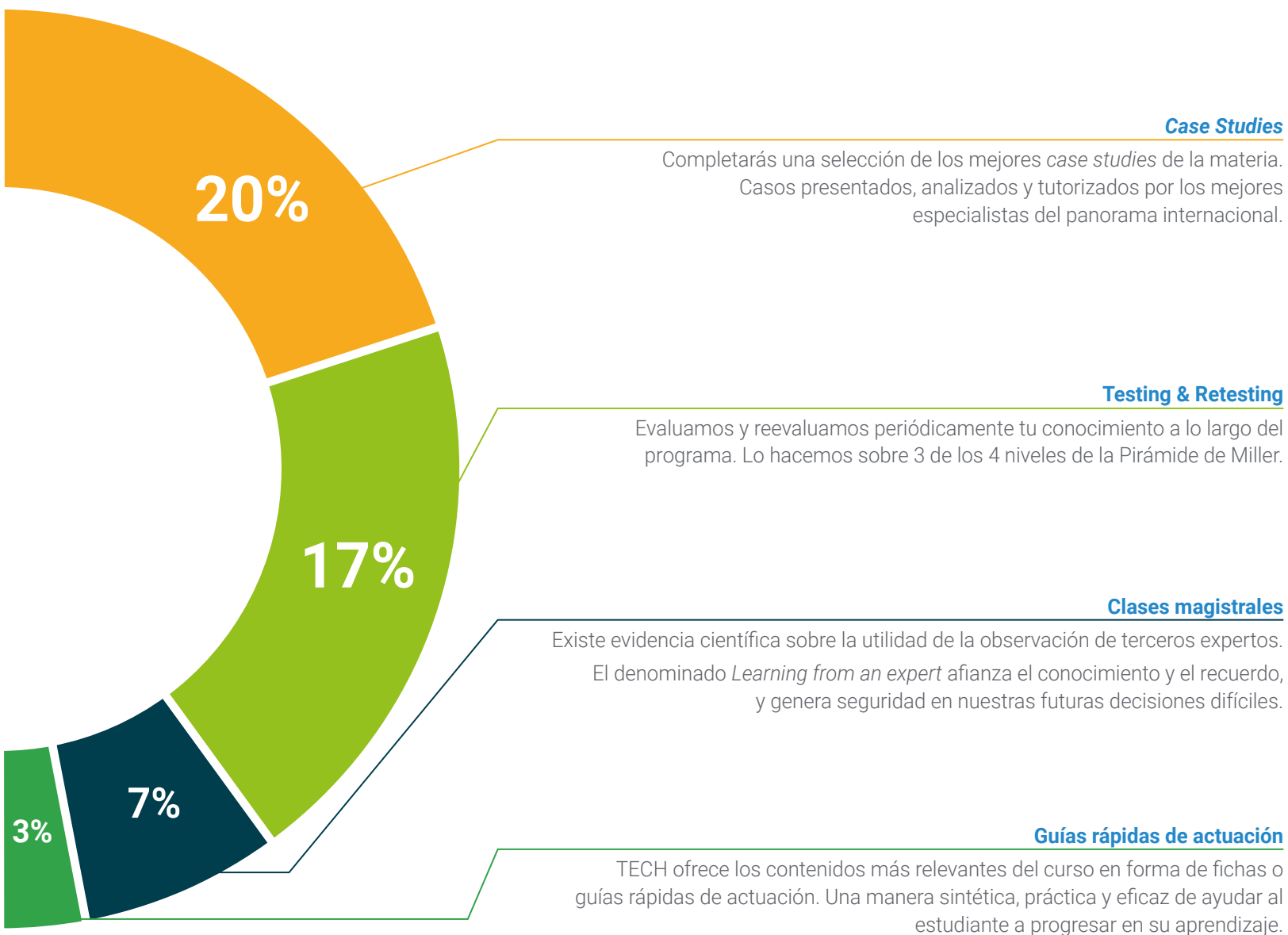
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



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

El Curso Universitario en Nutrición en el Fútbol 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 en el Fútbol** 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 en el Fútbol**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario

Nutrición en el Fútbol

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

Curso Universitario

Nutrición en el Fútbol

Avalado por la NBA



tech
universidad