

Curso Universitario

Nutrición del Jugador de Balonmano

Avalado por la NBA



tech universidad
tecnológica





Curso Universitario Nutrición del Jugador de Balonmano

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

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/nutricion-jugador-balonmano

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

01

Presentación

Los diversos estudios en torno a la alimentación en deportistas atestiguan la relevancia de la planificación nutricional y adecuación a la fase de entrenamiento, de competición y postpartido. De esta manera, se ha avanzado, no sin debates, en la elaboración de dietas y en la suplementación. Unos conocimientos esenciales para todo profesional que desee desarrollarse, especialmente en el mundo del Balonmano al más alto nivel. Para favorecer este aprendizaje, TECH ha diseñado esta titulación que lleva al egresado a ahondar en los adelantos en el campo de la Nutrición, la evaluación de la hidratación, el entrenamiento del sistema digestivo y los softwares más actuales para el control alimentario en el deportista. Todo, en modalidad 100% online y con el temario más actual, elaborado por auténticos especialistas.



“

Un Curso Universitario 100% online que te da la oportunidad de progresar en el ámbito deportivo a través del contenido elaborado por los mejores especialistas en Nutrición”

En los últimos años hay un predominio de la Nutrición como elemento indispensable para la mejora del rendimiento deportivo en el ámbito profesional. Todo ello, producto de los estudios científicos impulsados para comprender y perfeccionar la planificación dietética y la incorporación de aquellos nutrientes esenciales para la práctica de cada disciplina deportiva.

En este sentido, en el Balonmano cada jugador en función de sus características y posición en cancha necesita imprimir mayor fuerza, rapidez, potencia, resistencia o agilidad. Por esta razón, es indispensable que los profesionales que deseen progresar en este campo estén al tanto de los avances en el área. Así, nace este Curso Universitario en Nutrición del Jugador de Balonmano, elaborado por expertos en esta materia con una amplia trayectoria en el sector deportivo.

Un programa intensivo de 6 semanas de duración que llevará al alumnado a profundizar en las técnicas para la realización del cálculo MB y la composición corporal, la periodización en competición con una correcta ingesta de macro y micronutrientes, así como los softwares operativos de control y planificación empleados en la actualidad.

Además, el alumnado ahondará de manera mucho más dinámica en la evaluación de la tasa de sudoración e hidratación del jugador, en el entrenamiento del estómago y del sistema digestivo. Un aprendizaje avanzado que adquiere aun mayor atractivo gracias a los vídeo resúmenes, los vídeos in focus, las lecturas complementarias y los casos de estudio.

Una amplitud de recursos pedagógicos que se una al método *Relearning*, utilizado por TECH para facilitar la asimilación de nuevos conceptos y reducir las horas de estudio. Sin duda, una opción académica que se sitúa a la vanguardia y que ofrece la flexibilidad necesaria para compatibilizar las responsabilidades más exigentes con una enseñanza de calidad.

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

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Balonmano y Ciencias del Deporte
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información rigurosa 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



Matricúlate ya en una titulación universitaria que te permitirá crecer dentro del mundo del Balonmano más profesional”

“

Una opción académica pensada para dar respuesta a los profesionales que buscan una enseñanza de alto nivel compatible con sus responsabilidades diarias”

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.

Matricúlate en una enseñanza que te permitirá realizar de principio a fin una planificación dietética del deportista.

Profundiza a través de la literatura más actual sobre el Metabolismo Basal y el efecto térmico de los alimentos.



02 Objetivos

Este Curso Universitario ha sido diseñado con la finalidad de ofrecer al alumnado una enseñanza avanzada sobre Nutrición del Jugador de Balonmano. Una titulación intensiva que llevará al egresado a poder integrar en su labor profesional, la planificación dietética más exitosa, utilizando para ello los Softwares de medición y seguimiento más avanzados. Además, ante cualquier duda el alumnado tendrá a su disposición a un profesorado especializado.





“

Ahonda a través del contenido más avanzado en la periodización en competición de la correcta ingesta de macro y micronutriente del deportista”

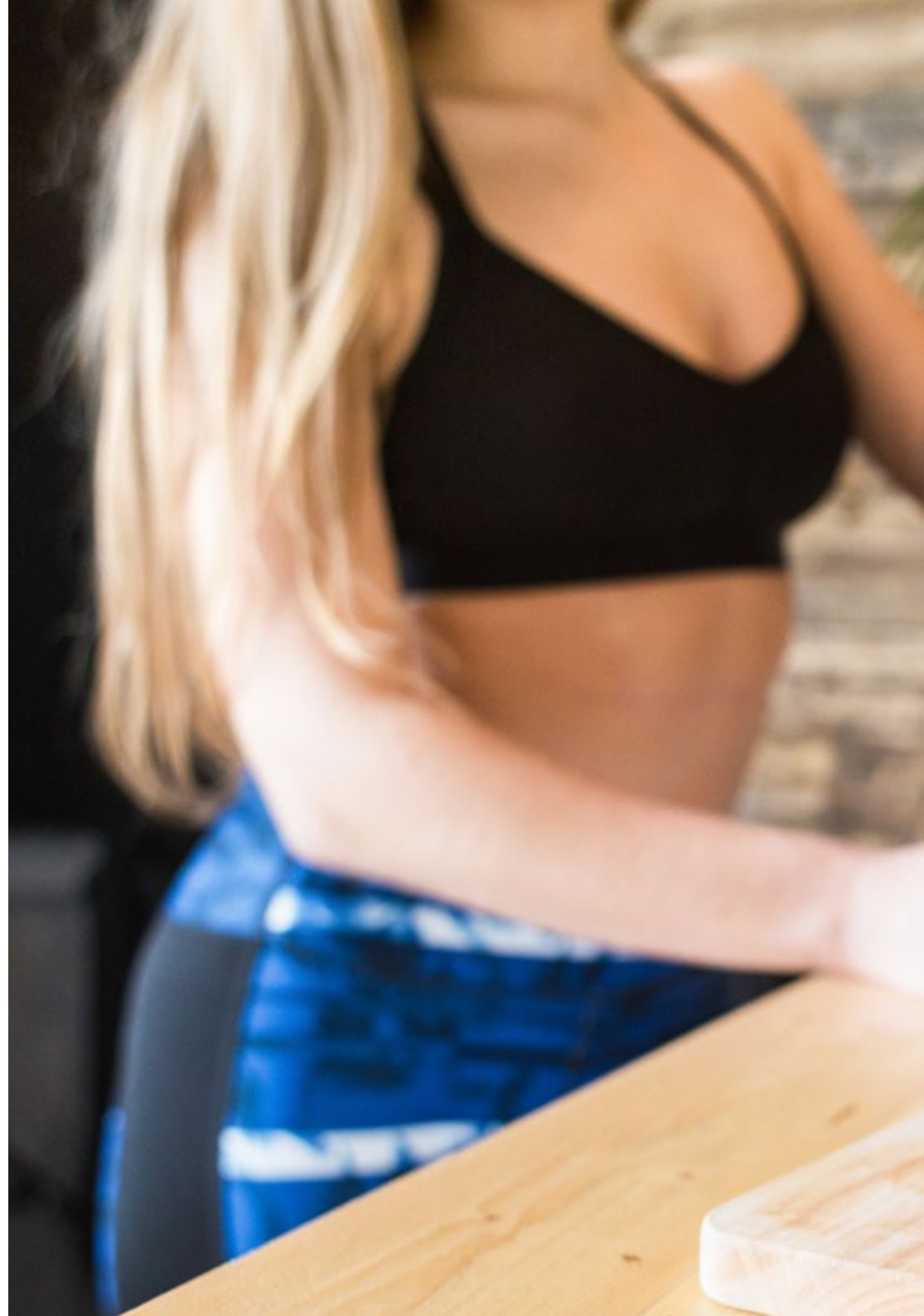


Objetivos generales

- ♦ Dominar el diseño y control del entrenamiento en las diferentes etapas
- ♦ Mejorar el rendimiento de los deportistas
- ♦ Interpretar el análisis de datos obtenidos a través de las nuevas tecnologías
- ♦ Incorporar la planificación nutricional del deportista atendiendo a sus características y posición de juego
- ♦ Conocer la evolución del juego y la táctica del Balonmano hasta la actualidad
- ♦ Analizar los múltiples factores que intervienen en el proceso de formación y en los jugadores de Alto Rendimiento



Con esta titulación universitaria estarás al tanto de los Softwares más avanzados para el control de la ingesta nutricional e hidratación del deportista”





Objetivos específicos

- Estudiar los principales conceptos de Nutrición deportiva
- Calcular el MB y la composición corporal de nuestros deportistas
- Conocer de manera profunda las demandas y aprender a planificar la ingesta periodizada de macro y micronutrientes
- Dominar las variables de la tasa de sudoración e hidratación
- Conocer la suplementación deportiva y los suplementos prohibidos
- Analizar las últimas tendencias en Nutrición deportiva
- Aplicar herramientas Software para la planificación y control de la ingesta nutricional e hidratación de nuestros deportistas

03

Dirección del curso

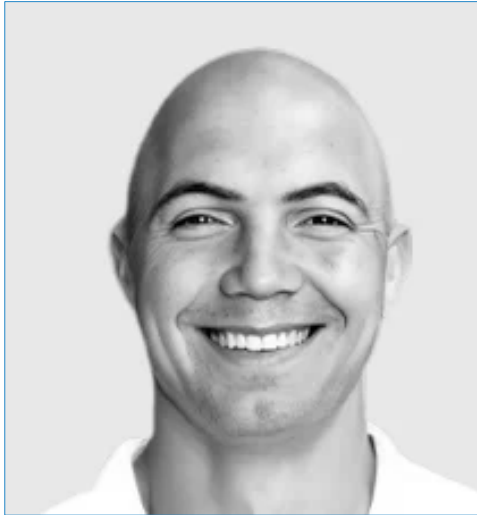
El claustro docente de esta titulación universitaria está integrado por excelentes profesionales del Balonmano con un profundo conocimiento sobre este deporte y la Nutrición Humana y Dietética. De esta manera, el alumnado cursará una opción académica de primer nivel orientada a facilitar las evidencias científicas más recientes en torno a este campo y su aplicación directa con las máximas garantías en su labor con deportistas de esta disciplina deportiva.



“

Con esta titulación universitaria estarás al tanto de los Softwares más avanzados para el control de la ingesta nutricional e hidratación del deportista”

Dirección



Dr. Lozano, Demetrio

- ♦ Ex jugador profesional de Balonmano
- ♦ Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de Balonmano de la Real Federación Española de Balonmano
- ♦ Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad de Lleida
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad de Barcelona
- ♦ Máster en Alto Rendimiento por la Universidad de Barcelona
- ♦ Campeón del Mundo de Balonmano con la Selección Española en el Mundial 2005 de Túnez
- ♦ Triple Medallista Olímpico de Balonmano en Atlanta 1996, Sídney 2000 y Pekín 2008



04

Estructura y contenido

En el diseño del temario de esta titulación universitaria, el profesorado ha tenido en cuenta los avances científicos más relevantes en torno a la Nutrición deportiva, la mejora de la composición corporal del deportista y las herramientas digitales para la medición de la hidratación y el seguimiento dietético. Todo esto, además con un material didáctico innovador, accesible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.



“

Un plan de estudios que te permitirá evitar los errores más frecuentes en la valoración de ingesta nutricional en deportistas”

Módulo 1. Nutrición del jugador 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

“ *Una titulación universitaria basada en las últimas evidencias científicas en torno a la Nutrición deportiva orientada al Balonmano* ”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

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

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. 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. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad 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 de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



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 las futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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 y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

Titulación

El Curso Universitario en Nutrición del jugador de Balonmano garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Curso Universitario en Nutrición del Jugador de Balonmano** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

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

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

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**

Avalado por la NBA



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Curso Universitario
Nutrición del Jugador
de Balonmano

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

Curso Universitario

Nutrición del Jugador de Balonmano

Avalado por la NBA

