

Curso Universitario

Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA





Curso Universitario Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional

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

Acceso web: www.techtitute.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

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

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 científico 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

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 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 Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (**boletín oficial**). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

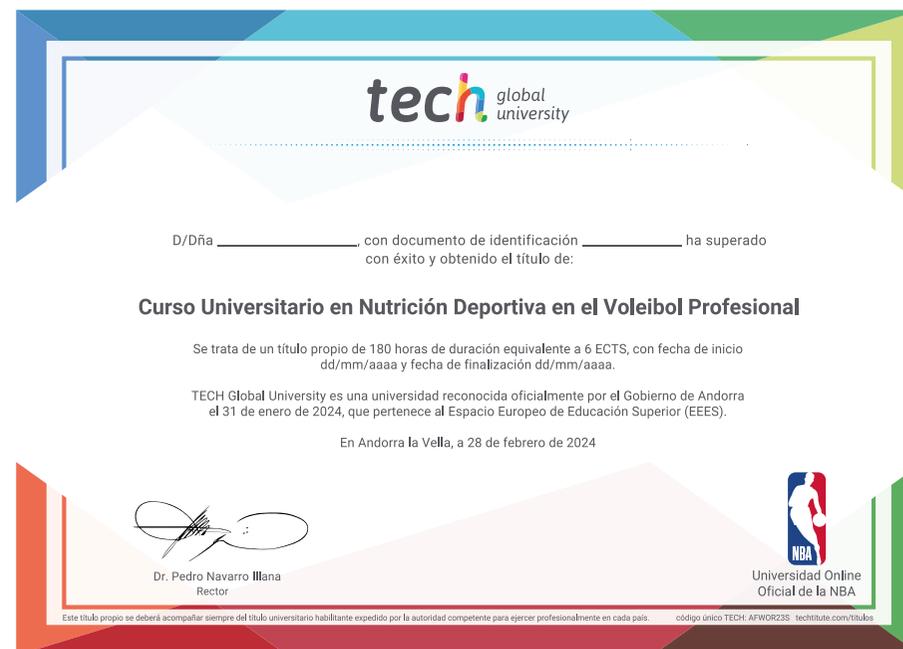
Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

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 Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Nutrición Deportiva en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA

