

Diplomado

Nutrición del Jugador de Balonmano

Avalado por la NBA



tech
universidad



Diplomado

Nutrición del Jugador de Balonmano

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

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



Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Estructura y contenido

pág. 12

04

Metodología de estudio

pág. 16

05

Titulación

pág. 26

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 Diplomado 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 Diplomado 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 une 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 **Diplomado en Nutrición del Jugador de Balonmano** contiene el programa universitario 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 Diplomado 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”

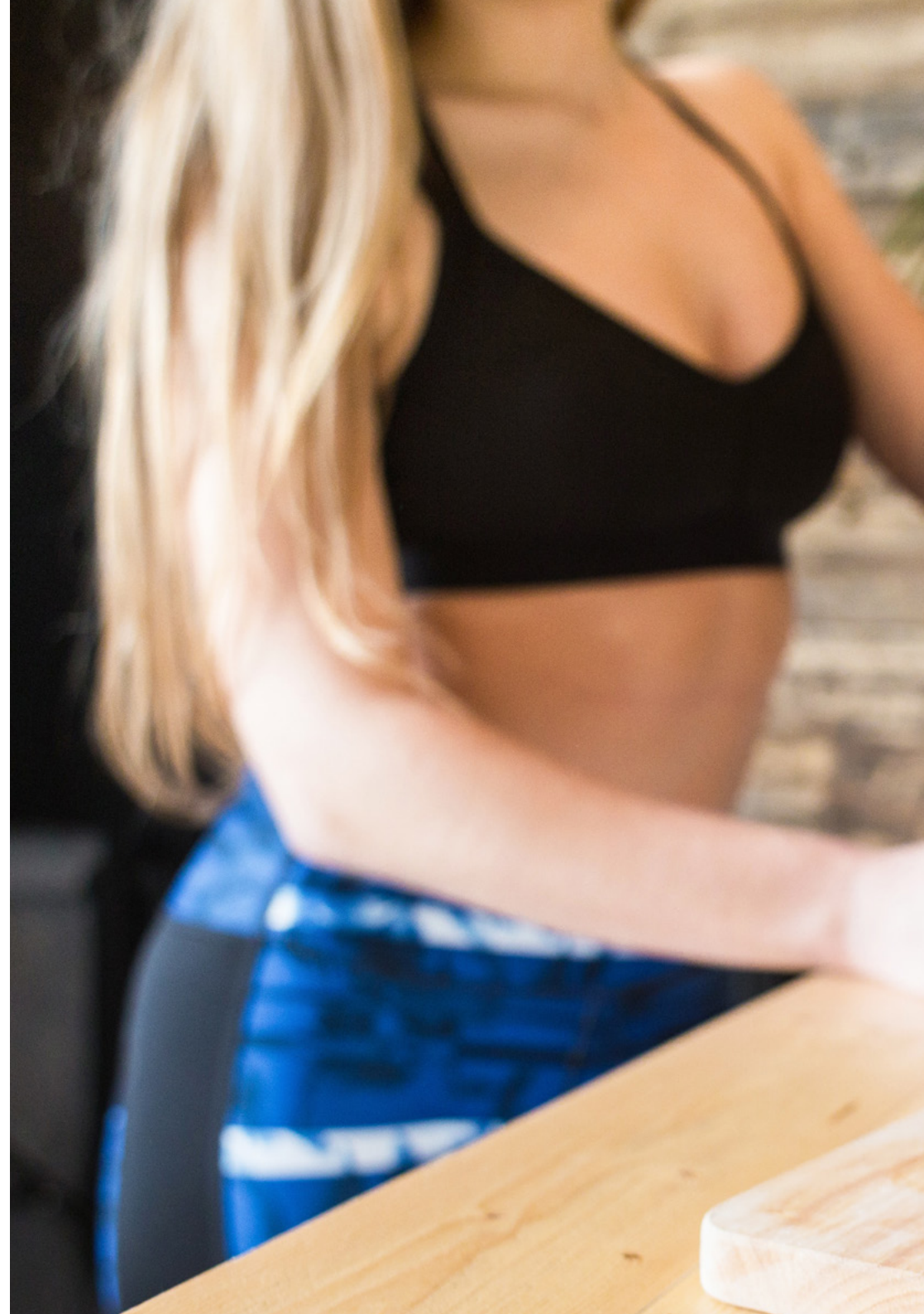


Objetivos generales

- ♦ 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

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 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.

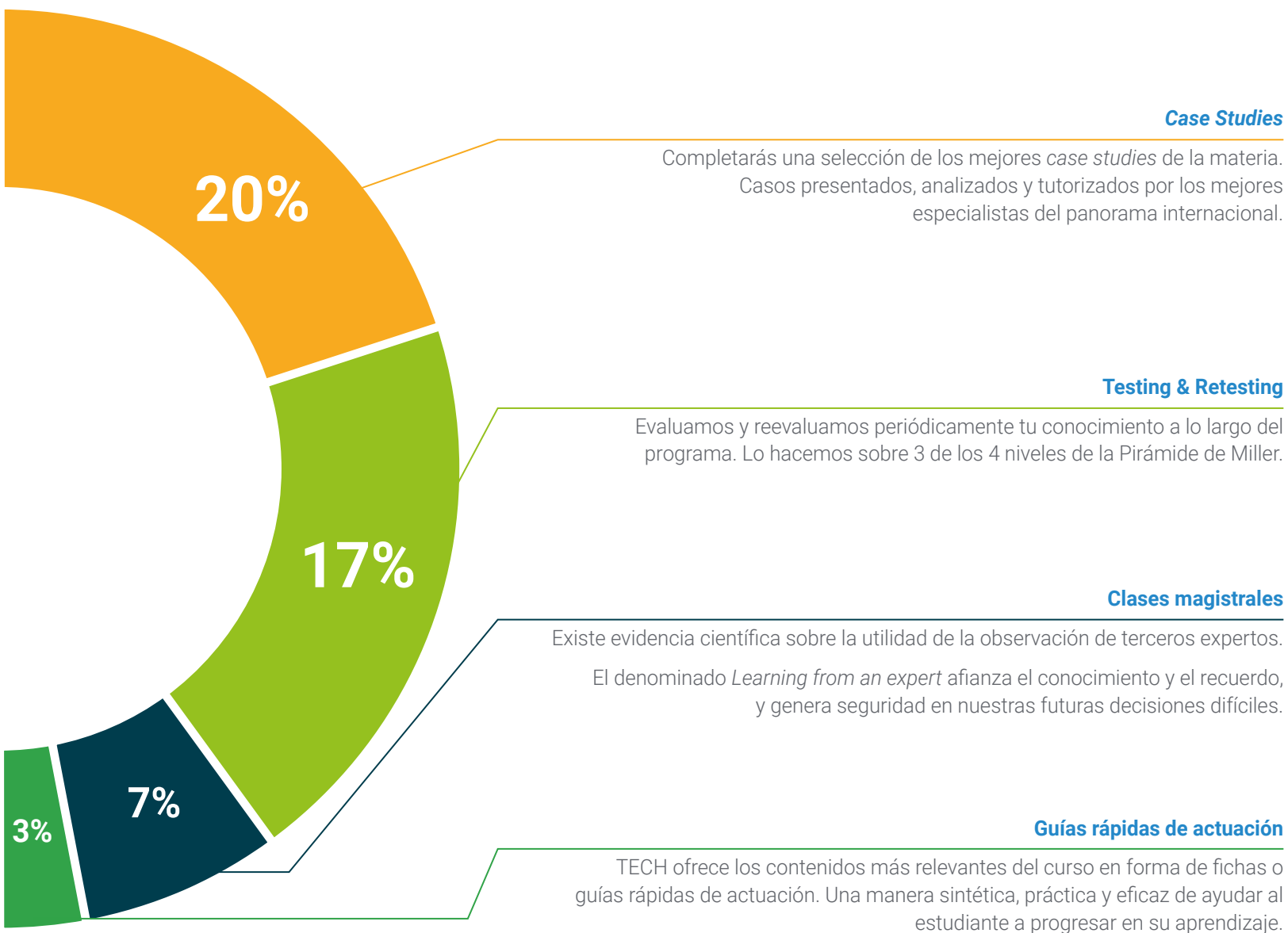
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





06 Titulación

El Diplomado en Nutrición del Jugador de Balonmano garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Diplomado en Nutrición del Jugador de Balonmano** contiene el programa universitario 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 **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado**, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Nutrición del Jugador de Balonmano**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



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



Diplomado
Nutrición del Jugador
de Balonmano

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Nutrición del Jugador de Balonmano

Avalado por la NBA



tech
universidad