

Curso Universitario

Nutrición en el Fútbol

Avalado por la NBA





Curso Universitario Nutrición en el Fútbol

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

Acceso web: www.techtitute.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

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

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

- ♦ 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

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 en el Fútbol 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 en el Fútbol** 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 en el Fútbol**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario

Nutrición en el Fútbol

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

Curso Universitario

Nutrición en el Fútbol

Avalado por la NBA

