

# Curso

## Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH University
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/nutricao-desportiva-voleibol-profissional](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/nutricao-desportiva-voleibol-profissional)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

Para além da preparação física e técnica do atleta, é cada vez mais importante uma alimentação adequada antes do jogo, durante o jogo e após o final do jogo. Os avanços no estudo detalhado da composição do organismo, a necessidade de determinados nutrientes em função da carga física ou da fase de recuperação em que o atleta se encontra, são fundamentais para um ótimo desempenho desportivo. Nesta linha está o programa que a TECH desenvolveu para oferecer aos profissionais a informação mais relevante e atualizada sobre a nutrição desportiva do Voleibol Profissional. Tudo num formato académico 100% online, sin clases con horarios fijos y que facilita la autogestión del tiempo de estudio.





“

*Especialize-se em Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional com uma qualificação 100% online e flexível”*

Os jogadores de voleibol devem dar o melhor da sua condição física (velocidade, força, potência, resistência e agilidade) para poderem manter um nível elevado nas categorias profissionais. Por isso, para suportar este desempenho exigente, é necessário terem um plano nutricional adequado, adaptado às suas características corporais e até à posição em que jogam.

Os progressos da nutrição, assim como o grande interesse por uma alimentação correta, suscitaram um maior interesse pelo seu estudo e aplicação nos desportistas de elite. Neste contexto, nasce o programa de Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional.

Um programa com conteúdos avançados e atualizados que proporcionará aos alunos toda a informação necessária para poderem desenvolver os planos nutricionais adaptados aos jogadores profissionais deste desporto. Para atingir este objetivo, este curso dispõe de material didático inovador, baseado em resumos de vídeo, vídeos em pormenor, leituras, atividades e exemplos com os quais poderá adquirir uma experiência de aprendizagem muito mais agradável.

Desta forma, poderá informar-se sobre os últimos desenvolvimentos em matéria de suplementação, micronutrientes e macronutrientes ou sobre os aparelhos e sistemas utilizados para avaliar a hidratação e a composição corporal. Além disso, esta instrução dedica espaço à alimentação que um jogador deve ter durante as diferentes fases de uma competição.

Assim, sem falta de assistência ou de sessões com horários fixos, o licenciado tem uma oportunidade única de progredir neste desporto através de um ensino de primeira categoria e flexível. Basta com um dispositivo eletrónico com conexão à Internet para poder visualizar os conteúdos da plataforma virtual a qualquer hora do dia. Uma opção académica única que só a TECH oferece.

Este **Curso de Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional** contém o programa científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de caso práticos apresentados por especialistas em Educação Física e Voleibol Profissional.
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do curso proporciona informação técnica e prática sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional.
- Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado a fim de melhorar a aprendizagem
- O seu foco especial em metodologias inovadoras
- As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre temas controversos e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



*Obtenha a informação mais recente sobre os métodos e dispositivos utilizados para avaliar a hidratação e a composição corporal dos atletas"*

“

*Graças a esta certificação, será capaz de estabelecer orientações nutricionais corretas antes, durante e depois de cada jogo”*

O corpo docente do programa inclui profissionais do sector que trazem a experiência do seu trabalho a formação, assim como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, irá permitir que o profissional tenha acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta especialização foca-se na aprendizagem baseada em problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*150 horas de ensino dos conhecimentos mais avançados sobre micronutrientes e macronutrientes em atletas de elite de voleibol.*

*Com este programa, ficará a par das ajudas ergonutricionais mais recomendadas para os jogadores de Voleibol Profissional.*



# 02 Objetivos

O objetivo deste programa é proporcionar ao profissional os conhecimentos essenciais para melhorar o desempenho dos jogadores de voleibol de elite através de uma nutrição adequada. Para atingir este objetivo, o licenciado contará com recursos pedagógicos, como estudos de caso, que oferecerão uma visão prática da dieta mais adequada para cada atleta em função do momento da competição ou do jogo.





“

*Estão disponíveis numerosos materiais didáticos adicionais para aprofundar a informação sobre nutrição desportiva deste programa*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Planear treinos específicos para o desenvolvimento integral do jogador de voleibol
- ♦ Estruturar sessões de treino geral para atingir os objetivos da equipa
- ♦ Aplicar estratégias de recuperação adaptadas às necessidades do atleta
- ♦ Avaliar e desenvolver as capacidades do jogador para o levar ao seu potencial máximo
- ♦ Gerir o espaço de treino numa equipa de alto nível
- ♦ Desenvolver a preparação física correta de um jogador





## Objetivos específicos

---

- Conhecer os últimos desenvolvimentos na nutrição desportiva
- Compreender a importância do processo de recuperação após o jogo
- Estabelecer as orientações nutricionais adequadas antes, durante e após o jogo
- Descobrir as necessidades de micronutrientes e macronutrientes de um jogador de voleibol

“

*Os numerosos exemplos deste Curso permitir-lhe-ão integrar corretamente a nutrição necessária no processo de recuperação pós-jogo”*

# 03

## Direção do curso

Os alunos deste curso terão à sua disposição um magnífico corpo docente composto por profissionais do mundo do voleibol e da Educação Física. O seu conhecimento profundo do desporto e da nutrição adequada dos atletas de alto nível reflete-se num programa avançado onde os alunos terão fácil acesso. Além disso, em caso de dúvidas, estas podem ser esclarecidas pela equipa pedagógica especializada que leciona este programa.





“

*Terá acesso a conteúdos exclusivos elaborados por profissionais especializados em Educação Física e Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional”*

## Direção



### Sra. Nerea, Tabeayo Martínez

- ♦ Jogadora de Vólei Murcia
- ♦ Licenciada em Ciências da Atividade Física e do Desporto pela Faculdade de Ciências da Atividade Física e do Desporto, está na UCAM - Universidade Católica Santo António de Múrcia
- ♦ Treinadora de Voleibol nível 1

## Professores

### Sra. María Romero Lobeiras

- ♦ Nutricionista
- ♦ Ex-jogadora de voleibol CV Zalaeta
- ♦ Ex-jogadora de voleibol CV Calasancias
- ♦ Ciclo de Dietética e Nutrição do Liceu La Paz



# 04

## Estrutura e conteúdo

A eficácia do sistema *Relearning*, baseado na reiteração contínua de dos conceitos fundamentais para o itinerário acadêmico, levou a TECH a utilizá-lo em todas as suas qualificações. Desta forma, os alunos adquirem uma aprendizagem muito mais sólida sobre a Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional e não têm de passar longas horas a estudar e a memorizar. Este programa avançado contém igualmente uma abundante material suplementar que lhe permitirá ampliar a informação proporcionada pelos melhores especialistas neste âmbito.



“

*Conhece o impacto da  
alimentação nos seus jogadores?  
Descubra-o neste programa  
completo de 6 semanas”*

## Módulo 1. Nutrição desportiva

- 1.1. Conceito de nutrição desportiva
  - 1.1.1. Definição
  - 1.1.2. Objetivo
  - 1.1.3. Diferenças relativamente à nutrição clínica
  - 1.1.4. Impacto no rendimento
- 1.2. Requisitos nutricionais no voleibol
  - 1.2.1. O que é?
  - 1.2.2. Colocação corporal
  - 1.2.3. Aplicações
  - 1.2.4. Como treiná-lo?
- 1.3. Alimentação antes do jogo de voleibol
  - 1.3.1. Importância no rendimento
  - 1.3.2. Armazenamento de glicogénio
  - 1.3.3. Periodização
  - 1.3.4. Exemplos
- 1.4. Alimentação durante o jogo
  - 1.4.1. Importância no rendimento
  - 1.4.2. Ritmo e energia
  - 1.4.3. Dificuldade de recarga de hidratos de carbono
  - 1.4.4. Exemplos
- 1.5. Processo de recuperação pós-jogo
  - 1.5.1. Importância no rendimento
  - 1.5.2. Reidratação
  - 1.5.3. Recuperação muscular
  - 1.5.4. Exemplos
- 1.6. A hidratação do jogador de voleibol
  - 1.6.1. O que é?
  - 1.6.2. Eletrólitos
  - 1.6.3. Taxa de transpiração
  - 1.6.4. Necessidades de hidratação





- 1.7. Suplementos do jogador de voleibol
  - 1.7.1. Definição
  - 1.7.2. Sistemas ABCD
  - 1.7.3. Estudo individualizado
  - 1.7.4. Ajudas ergonutricionais
- 1.8. Sistemas de energia no voleibol
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Sistema aeróbico
  - 1.8.3. Sistema anaeróbio
  - 1.8.4. Importância da nutrição nos sistemas energéticos
- 1.9. Periodização do jogador de voleibol
  - 1.9.1. Definição
  - 1.9.2. Necessidades de macronutrientes
  - 1.9.3. Necessidades de micronutrientes
  - 1.9.5. Periodização nutricional
- 1.10. BCM, ECM e FFM na equipa de voleibol
  - 1.10.1. Definições
  - 1.10.2. BCM de uma equipa de voleibol de acordo com as funções
  - 1.10.3. ECM e FFM numa equipa de voleibol de acordo com as funções
  - 1.10.4. Relação BCM/ECM numa equipa de voleibol de acordo com as funções



*Através desta certificação, ficará a saber mais sobre a importância da hidratação para os jogadores de voleibol durante as sessões de treino e encontros"*

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



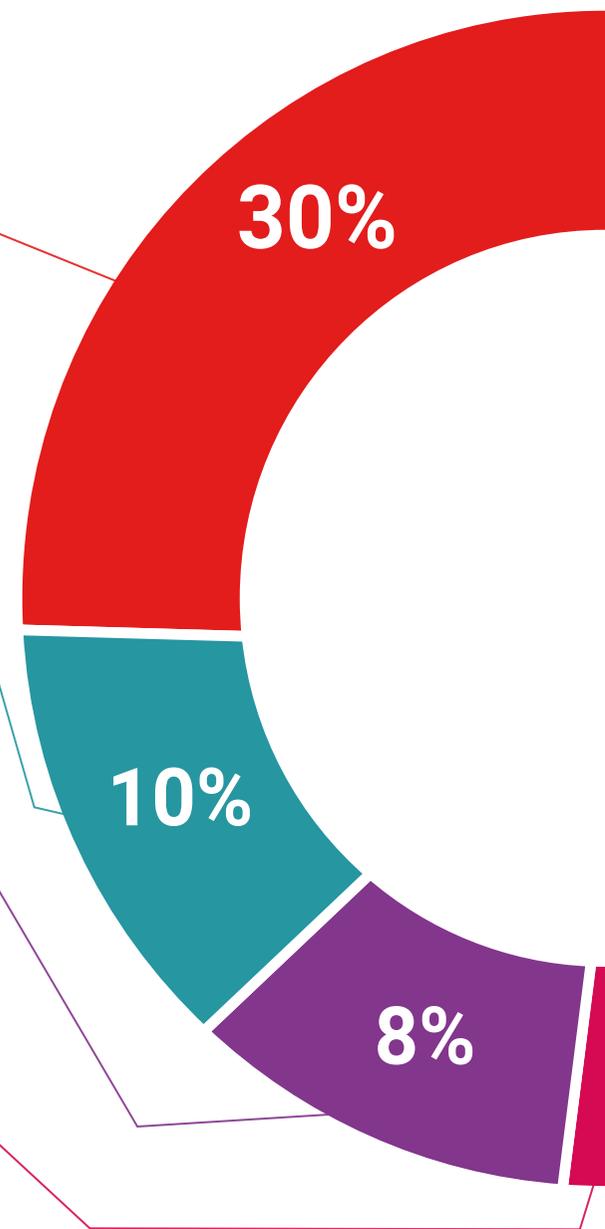
#### Práticas de aptidões e competências

Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

# Certificação

O Curso de Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional garante, para além da formação mais rigorosa e atualizada, o acesso a uma certificação de Curso emitida pela TECH Global University.





*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias"*

Este Curso de Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Global University providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento conhecimento  
presente presente  
desenvolvimento desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Nutrição Desportiva do  
Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH University
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Nutrição Desportiva do Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA

