



Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby



<https://g-se.com/composicion-corporal-rugby-t-F633192e9664f0>





Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby

Sobre el Curso



RG Nutrición Deportiva

"Querer trabajar en rugby sin entender cómo es el deporte, qué requiere por parte de los jugadores, qué buscan los entrenadores y preparadores físicos es como andar en bicicleta con los ojos cerrados."

Así es como ve Romina Garavaglia (Docente de la capacitación y asesora nutricional y/o antropométrico en más 40 de clubes de la Argentina, la UAR, Los Pumas, Jaguares y otras selecciones y equipos en Sudamérica)

Comprender la composición corporal, más precisamente composición corporal con el fraccionamiento en 5 componentes, nos permite conocer cómo es el jugador en cuanto a su estructura ósea (Chasis/esqueleto), su masa muscular (motor) y su masa adiposa (lastre) entre otras, para poder formular objetivos a corto, mediano y largo plazo. También nos permitirá establecer los parámetros a alcanzar, junto a los datos del área de preparación física, necesidades de los entrenadores según plan de juego y jugadores disponibles. Además nos permitirá entender que biotipos son necesarios en el equipo (ej. Equipos profesionales). Aunque es un herramienta crítica, no es definitiva, ya que sabemos que el éxito deportivo y la performance es multifactorial y siempre hay excepciones, outliers como iremos desarrollando.

Aviso Importante para alumnos de Argentina. Queridos estudiantes, les informamos que debido a motivos económicos propios del país, los precios de esta capacitación se actualizarán SOLO EN PESOS ARGENTINOS en cada principio de mes. Esta actualización nos permitirá mantener y mejorar la calidad de nuestro contenido y servicios. Agradecemos su comprensión y apoyo continuo en su viaje hacia la excelencia en la nutrición deportiva. Si tienen alguna pregunta o consulta, no duden en ponerse en contacto con nuestro equipo de soporte.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Comprender las demandas físicas y nutricionales del rugby
- Tener conocimiento del perfil por posición en rugby en diferentes niveles de rendimiento
- Identificar "outliers" en los puestos críticos
- Poder plantear objetivos coherentes, viables y acordes al puesto, genética y necesidades



CURSO DESTINADO A:

- Estudiantes avanzados y Lic. En Nutrición
- Prof. De Ed. Física y estudiantes avanzados
- Médicos deportólogos y estudiantes avanzados
- Preparador físico deportivo
- Profesionales que trabajen interdisciplinariamente en un equipo de rugby como: Entrenadores, managers, dirigentes



Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby

Docentes



ROMINA GARAVAGLIA
Nutricion Deportiva



Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby

Programa académico (13 Horas cátedra)

Módulo 1

Introducción en Rugby desde una mirada nutricional

Conceptos básicos del juego

Semana tipo de entrenamiento/partido, club amateur vs profesional

Demandas del juego

Requerimientos energéticos

Perfil Antropométrico en Rugby

•Perfil de composición corporal por puesto por Fraccionamiento en 5 componentes

•Población de referencia (ARGOREF), clubes (URBAREF), seleccionado mayor provincial (URBA), seleccionado mayor argentina (UAR)

•Referencias en otros países

•Gradiente competitivo

•Outliers

Interpretación de datos antropométricos

•Interpretación antropométrica por medio de derivadas antropométricas

•Diagnostico situación, toma de decisión, planteo objetivos, monitoreo

Consideraciones especiales antropométricas



Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby

Programa académico (13 Horas cátedra)

Velocidad de cambio esperables

Mesa Redonda Modulo 1

Clase en vivo



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby

Certificados



ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providershhip #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: RG Nutrición Deportiva
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: RG Nutrición Deportiva
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Gatorade Sports Science Institute



American Society of Exercise Physiologists



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with 5 views and 1 notification. Below it is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1) Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi... (ver más)'. At the bottom is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)