



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby



<https://g-se.com/curso-nutricion-rugby-entrenamiento-invisible-t-x633f27fa60767>





Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:



<https://g-se.com/curso-nutricion-rugby-entrenamiento-invisible-t-x633f27fa60767>





Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Sobre el Curso



RG Nutrición Deportiva

"El rugby es un deporte de una amplitud y diversidad corporal que hace que el nutricionista requiera un conocimiento muy específico de la actividad, los requerimientos, los jugadores, las funciones y sobre todo del entrenamiento que acopla para poder darle el plus necesario y convertir la nutrición en un entrenamiento más... el entrenamiento clave, el "invisible"

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

Esta capacitación, compuesta íntegramente por 3 cursos de 4 a 6 semanas, es esencial para cualquier nutricionista que esté en la actividad o quisiera estar.

- **Curso de Bases y Composición Corporal en el Jugador de Rugby:**

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 qué biotipos son necesarios en el equipo (ej. Equipos profesionales). Aunque es una 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.

- **Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby:**

Este curso es un facilitador para nutricionistas que buscan dar el paso a la acción con jugadores/equipos, además de ser una capacitación clave y vinculante para profesionales que trabajen en clubes o instituciones en conjunto a nutricionistas, ya que de esta manera se podrá interrelacionar todas las áreas y buscar una sinergia en el trabajo inter y transdisciplina para un bien mayor.



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Sobre el Curso

- **Rol del Nutricionista en Rugby y Manejo de Situaciones Especiales:**

En este curso/módulo quiero integrar tus conocimientos en nutrición y composición corporal en rugby para que vayamos un paso adelante. Comenzaremos con un mirada profunda a todo lo que hace a la preparación y día de partido de rugby. Las recomendaciones de qué y cuánto comer, está disponible al alcance de todos, pero cómo hacer que eso se implemente a nivel equipo e individual es una combinación de ciencia, arte y como suelo decir, anticipar la jugada.

Como complemento, les presento según mis 2 décadas de experiencia y networking con colegas de la región y de potencias del rugby mundial, un listado de roles, funciones y cualidades del nutricionista deportivo que potencian el desempeño y optimizan el tiempo y recursos para el bien del equipo con el que trabajan.

Y para finalizar, pero no por eso menos importante ni interesante, les traigo unos casos prácticos reales para integrar la teoría con la práctica y vean la realidad de mi trabajo diario en casos desde rugby amateur como elite, por supuesto, preservando la identidad de los sujetos.



Información Útil



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 Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Docentes



ROMINA GARAVAGLIA
Nutricion Deportiva



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Programa académico (47 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 Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Programa académico (47 Horas cátedra)

Velocidad de cambio esperables

Mesa Redonda Modulo 1

Clase en vivo



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Programa académico (47 Horas cátedra)

Módulo 2

Entrenamiento Invisible

- Entrenamiento invisible
- Cargas externas vs internas
- Desafíos/obstáculos nutricionales

Lineamientos nutricionales

- Prescripción energética
- Requerimientos de macronutrientes

Estrategias clave en el manejo de los jugadores

- Estrategias clave en el manejo de los jugadores
- Densidad calórica
- Timing
- Adecuación
- “Training the gut” (entrenar el intestino)
- Recuperación

Hidratación en rugby

- Monitoreo hidratación



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Programa académico (47 Horas cátedra)

- Estrategias prácticas
- Calambres

El ABC en la suplementación en rugby

- Keep Rugby Clean
- Conceptos: Food First & Naked training
- AIS Framework: alimentos deportivos y ayudas ergogénicas
- No Doping

Suplementación basada en evidencia en rugby

- Suplementos categoría A – Alimentos Deportivos: Protocolos y recomendaciones de uso
- Suplementos categoría A – Medicamentos Deportivos: Recomendaciones de uso
- Suplementos categoría A – Ayudas Ergogénicas: Protocolos y recomendaciones de uso

Mesa Redonda Modulo 2

Resumen Modulo 2 en vivo



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Programa académico (47 Horas cátedra)

Módulo 3

Día de Partido

- Requerimientos y estrategias a implementar
- Consideraciones especiales

Tips Prácticos a tener en cuenta en escenarios específicos

- Consideraciones especiales
- En consultorio
- En equipos amateur/elite
- En torneos/concentraciones
- En pretemporadas
- En vacaciones

En jugador lesionado

Planificación de viajes

- Consideraciones al planificar viajes
- Tipos de menú
- Objetivos nutricionales clave
- Recomendaciones para la implementación de nutrición en viajes
- Importancia del trabajo interdisciplinario
- Viajes con y sin nutricionista: ventajas y desventajas



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Programa académico (47 Horas cátedra)

Recursos Humanos

- Roles, funciones y cualidades del nutricionista en rugby
- Trabajo interdisciplinario
- Canales de comunicación

Presentación de Casos Reales

PASO A PASO EN 4 SITUACIONES REALES

Mesa Redonda Modulo 3

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 Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Certificados



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.



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. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby



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.



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. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.



Curso de Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby



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. (Providership #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 Nutrición Deportiva Aplicada al Rugby

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



Gatorade Sports Science Institute



American Society of Exercise Physiologists



International Society Of Sports Nutrition



American College of Sports Medicine



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. A highlighted question is: '¿Qué La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. It has 5 views and 1 response. The answer, by Ernesto Cifuentes Merenea, discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how late bedtimes and travel affect sleep quality. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. Below the answer are up/down vote buttons (0/0) and a '(ver más)' link. 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)