



Universidad
Isabel I



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva



<https://g-se.com/master-entrenamiento-nutricion-deportiva-t-061c37dc49da01>





Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

El **Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva** está diseñado para dotar a los estudiantes de conocimientos especializados sobre los métodos de entrenamiento más vanguardistas, las últimas tendencias en nutrición deportiva y las ayudas ergogénicas para mejorar el rendimiento deportivo.

Este programa de Máster se encuentra certificado por la **Universidad Isabel I**. Para llevarlo a cabo se ha contado con el mejor elenco de profesores de habla hispana, no sólo por su formación académica y científica, sino por el conocimiento práctico obtenido tras llevar muchos años entrenando y asesorando a deportistas de elite.

El presente Master cuenta con un claustro profesores de gran prestigio en el ámbito del entrenamiento y la nutrición deportiva, destacando en áreas de índole universitaria e investigadora, así como del alto rendimiento deportivo a nivel internacional.

El presente Master tiene una **doble funcionalidad**, por un lado pretende completar el bagaje sobre entrenamiento deportivo y fitness a los graduados en Nutrición/Fisioterapia/Medicina y por otro lado ofrecer una completa formación en nutrición deportiva a los graduados en Ciencias del Deporte/Fisioterapeutas/Médicos.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases online que permitirán **interacción en vivo con los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico final donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, con amplia experiencia en el entrenamiento y nutrición y con una valoración media de **satisfacción del alumnado** en todos sus cursos de 4.8 sobre 5.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Analizar las necesidades energético-nutricionales en los diferentes deportes que abarca nuestra formación. Deportes de equipo, fitness, endurance, deportes de lucha y combate.
- Conocer las pautas básicas de nutrición y las ayudas ergogénicas, en diferentes atletas y deportistas con diferentes perfiles.
- Entender la importancia de un correcto calentamiento como medio para iniciar la sesión y prevenir lesiones: vuelta a la calma con movilidad y estrategias de recuperación.
- Conocer y aplicar correctamente la valoración neuromuscular, cardiovascular y de su movilidad.
- Conocer diferentes programas entrenamientos enfocados a la pérdida de grasa y aumento de la masa muscular.
- Ser capaz de discriminar entre los mitos y las realidades en la suplementación deportiva. Conocer las últimas evidencias científicas en este ámbito y su aplicación práctica.
- Ofrecer las herramientas necesarias para llevar a cabo planificaciones nutricionales con una doble visión, la pérdida de masa grasa y el incremento de la masa muscular tanto en fitness, deportes de equipo, endurance como en deportes de lucha y combate.



CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Diplomados en Nutrición y Dietética
- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Graduados en Farmacia
- Entrenadores con experiencia en el sector



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Docentes



CARLOS BALSALOBRE
Nuevas tecnologías, biomecánica,
entrenamiento de fuerza



SERGIO L. JIMÉNEZ SÁIZ
Ciencias del Deporte



JESUS RIVILLA GARCÍA



ALEJANDRO ALCOLEA LOZANO



RAUL NIETO
Rendimiento en mujeres



GERSON GARROSA MARTÍN
Entrenamiento Deportivo



ALBERTO GARCÍA BATALLER
Rendimiento Deportivo



CARLOS BARBADO VILLALBA
Ciclismo, entrenamiento, fitness



HELIOS PAREJA-GALEANO
Fisiología del Ejercicio y metabolismo



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Docentes



SINUHÉ HARO FRÍAS
Biomecánica y Entrenamiento



CARLOS DAVID PRIETO LOPEZ



ANIOL MONSERDÀ
Entrenamiento de Fuerza



**ÓSCAR MARTÍNEZ DE QUEL
PÉREZ**
Deportes de combate



DANIEL ESCAÑO MARTÍN
Profesor del Máster en Entrenamiento y
nutrición deportiva UEM



JUAN DEL COSO GARRIGOS
Fisiología del Ejercicio



XABIER LEIBAR
Medicina del deporte



GORKA PRIETO BELLVER
Nutrición deportiva



AITOR VIRIBAY
Physiologist and Sport Nutritionist



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Docentes



NOELIA BONFANTI

Directora del Posgrado en Nutrición Práctica para el Rendimiento Físico y Deportivo de la Universidad Europea de Madrid y la Escuela del Real Madrid FC.



MIREIA PORTA OLIVA



FCO JAVIER DÍAZ LARA



MYRIAM ROJO

Dietista - Nutricionista



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 1

Presentación del curso

En esta presentación el coordinador del curso abordará:

- Explicación del programa, profesorado, evaluación, etc.
- Funcionamiento de la plataforma.
- Breve presentación de los alumnos que se encuentren en directo.

Habilidades de comunicación con el cliente.

La capacidad de conversar, transmitir la información y escuchar adecuadamente resulta crucial para la adherencia del cliente, la adquisición de hábitos, así como la mejora de la credibilidad del entrenador. Esta charla aportará estrategias prácticas para que el entrenador, en los diferentes contextos de comunicación, sepa conectar con el cliente y aprenda los elementos esenciales para tratar adecuadamente al cliente y motivarle hacia sus objetivos.

Entrevista inicial, control y seguimiento del cliente.

El logro de las metas por parte del cliente está íntimamente relacionado con la disponibilidad del cliente, la adherencia al entrenamiento, así como la adquisición de hábitos, todo ello depende en gran medida de la relación entrenador-cliente y de la gestión de los momentos de interacción. La presente charla se centra en los tres elementos claves de la interacción entrenador cliente: entrevista o contacto inicial, control o supervisión del cliente y seguimiento o evolución de resultados. Se aportarán herramientas prácticas para los tres elementos.

Calentamiento y estructura de la sesión.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Estudiaremos la evidencia más actual sobre la preparación al entrenamiento. Analizaremos la estructura ideal de un calentamiento basado en ciencia. Veremos ejemplos prácticos de las distintas fases que debería incluir un calentamiento.

Vuelta a la calma: movilidad y estrategias de recuperación.

Vuelta a la calma: movilidad y estrategias de recuperación. Profundizaremos sobre las distintas estrategias de recuperación y la evidencia que las sustentan. Conocerás como diseñar una vuelta a la calma eficaz. Veremos cómo llevar a cabo las principales estrategias que tienen un efecto recuperador en el deportista.

Uso del Foam Roller.

Hablaremos sobre la evolución de la implementación del foam roller en el entrenamiento. Conocerás los principales efectos del foam roller. Veremos los distintos usos de este dispositivo. Analizaremos la evidencia actual para saber cómo, cuando, y en qué casos utilizarlo.

Evaluación de la condición cardiovascular y rangos de movimiento.

Por regla general, los resultados obtenidos en pruebas de campo no son tan fiables como los obtenidos en pruebas de laboratorio, pero suelen tener mayor validez debido a que son mucho más específicos. En esta conferencia se describirán y estudiarán diferentes pruebas de campo para evaluar la condición cardiovascular y rangos de movimiento de nuestros clientes, que no tienen por qué ser menos científicas ni estar controladas con menor rigor que otras pruebas de laboratorio más tradicionales.

Evaluación neuromuscular.

Al hablar de práctica deportiva, independientemente del nivel, es fundamental la realización de pruebas o test con el fin de evaluar el estado físico del cliente, y de esta manera obtener un registro inicial que, nos



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

sirva a posteriori, para evaluar posibles mejoras del rendimiento, así como también nos permita planificar el entrenamiento de ciertas cualidades físicas. En esta conferencia, se desarrollarán las pautas de selección del/los protocolo/s de evaluación adecuado/s, así como la validez y fiabilidad de los procedimientos de evaluación, las instrucciones para administrar las distintas pruebas y la interpretación de los resultados.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 2

Variables del entrenamiento de la Fuerza.

En esta charla el ponente explicará la influencia de la fuerza en el rendimiento deportivo. Desde el punto de vista de los distintos modelos de entrenamiento de la fuerza se detallarán diferencias y semejanzas entre los términos que los expertos utilizan para la definición de Potencia, fuerza-velocidad, fuerza explosiva, fuerza máxima, fuerza rápida... y así enfocar los entrenamientos específicos en función del objetivo y del tipo de fuerza que se está buscando.

Variables y pruebas para el control del entrenamiento de la Fuerza. Aplicaciones tecnológicas para el control de la Fuerza.

En esta ponencia se establecerán las diferentes estrategias del entrenamiento de la fuerza con el objetivo de la hipertrofia, tanto desde el punto de vista del rendimiento deportivo, como de la musculación y el fitness. Así se establecerán diferentes programas de entrenamiento con las distintas variables del entrenamiento específicos en hipertrofia como son el volumen, la intensidad de la carga, tempo, descansos, frecuencia, tipos de ejercicios y la variación de los ejercicios.

Ejercicios prácticos de Fuerza y biomecánica de movimientos.

Charla muy práctica donde el ponente establecerá la técnica y la biomecánica de los principales ejercicios de fuerza, así como la aplicación práctica que tiene cada uno de ellos en los distintos grupos musculares y sus adaptaciones. Por tanto, se expondrán ejercicios multiarticulares, monoarticulares, de empuje, de tracción, de cadena abierta, cerrada, pliométricos, funcionales,... que se usan con los deportistas de élite para el entrenamiento de la fuerza.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Entrenamiento del Core.

Se realizará una revisión de literatura científica sobre la estabilidad de la zona central del cuerpo (core stability) para, a partir de la misma, extraer las conclusiones más relevantes para el entrenamiento, elaborar estrategias de aplicación práctica en los diferentes contextos de entrenamiento: rendimiento, fitness, salud, rehabilitación, y, finalmente, exponer situaciones reales de entrenamiento para su análisis y utilización.

Entrenamiento Pliométrico.

Las acciones de ciclo estiramiento-acortamiento (CEA) han sido ampliamente utilizadas para el control, evaluación y entrenamiento de deportistas de todos los niveles y de muy distintas especialidades, sin embargo, no siempre se han aplicado bajo el amparo de la evidencia científica y con un bajo nivel de riesgo lesivo. En la presente charla se revisarán los estudios más actuales sobre pliometría así como los parámetros recomendados por la ciencia para la aplicación en el entrenamiento de formación, desarrollo y alto nivel deportivo.

Levantamientos Olímpicos.

Los movimientos olímpicos, así como sus variantes más sencillas, se han demostrado eficaces para la mejora del rendimiento de fuerza y potencia en general, así como del rendimiento deportivo en particular. Sin embargo, es preciso conocer las progresiones de aprendizaje para poder realizar y automatizar los movimientos adecuadamente, minimizando el riesgo de lesión al tiempo que obtienen los mayores beneficios posibles. La presente charla presentará los estudios más significativos, así como las progresiones y entrenamientos adecuados a los diferentes contextos de entrenamiento.

Entrenamiento de Fuerza en mujeres. Particularidades.

El efecto beneficioso que tiene el entrenamiento de la fuerza en la salud de la mujer es innegable en la actualidad. Así, el ponente se centrará en los beneficios a nivel de salud y rendimiento, así como su



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

planificación y estrategia de desarrollo teniendo en cuenta no solo las diferencias fisiológicas, sino también ciclos menstruales, los embarazos y diferencias mecánicas que marcan las necesidades de aplicación.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 3

Entrenamiento de la velocidad, agilidad y coordinación.

Tanto la velocidad, como la agilidad y la coordinación, se pueden mejorar a través de un programa de entrenamiento bien estructurado. En este capítulo, se abordará un conocimiento general científico enmarcado en la velocidad, a través del cual, los entrenadores podrán seleccionar los elementos apropiados para su posterior aplicación dentro del programa con sus clientes proporcionando el ambiente de entrenamiento ideal en cualquier situación.

HIIT: diferentes tipos (RST, SIT, HIT, etc.), ventajas, riesgos e implementación en los diferentes ámbitos.

El entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT) se halla entre las principales tendencias del entrenamiento de los últimos años no sólo en el ámbito deportivo sino también de la salud en general, de la mejora estética y, más aún, en el entrenamiento para patologías. En la presente charla se revisarán los estudios actuales más relevantes que respalda la utilización de esta modalidad de entrenamiento, así como las principales indicaciones para cada ámbito de aplicación. Por último, se expondrán diferentes programas de entrenamiento y ejemplos que el entrenador personal podrá poner en práctica con las adaptaciones adecuadas a cada caso.

Entrenamiento concurrente.

El entrenamiento de fuerza en concurrencia con el de resistencia forma parte de la programación habitual tanto en deportistas orientados al rendimiento como en clientes orientados a la salud así como a la mejora estética. Por ello, es necesario conocer cuáles son las estrategias más adecuadas para poder obtener las mayores mejoras en ambas capacidades al tiempo que se minimiza las posibles interferencias del entrenamiento de resistencia sobre las mejoras de fuerza. Se revisará la evidencia científica actual y se



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

extraerán las conclusiones y aplicaciones prácticas apropiadas para perfil de cliente en base a su experiencia, prioridad y musculatura implicada en el entrenamiento.

Entrenamiento en condiciones de inestabilidad I: Entrenamiento en Suspensión y en otras condiciones desestabilizadoras.

El entrenamiento con dispositivos en suspensión como el TRX, RIP60, AirFit, Anillas o XT está siendo ampliamente utilizado en ámbito del fitness, así como en el deportivo. Sin embargo, su uso no siempre está ajustado al nivel y objetivos de la persona entrenada. La presente charla revisará las aportaciones de la evidencia científica y aportará estrategias prácticas, progresiones de ejercicios y propuestas prácticas para poder programar adecuadamente este tipo de entrenamiento en función de la persona que se está entrenando

Entrenamiento en Circuito.

Explicaremos las ventajas y desventajas de entrenar en circuito. Conocerás las distintas posibilidades de trabajar en circuito, basándonos en evidencia científica. Veremos los distintos objetivos que podemos conseguir empleando una metodología de trabajo en circuito. Veremos casos prácticos y ejercicios.

Entrenamiento Continuo a Intensidad Moderada de Larga Duración (MICT).

Los métodos de entrenamiento continuo fueron los primeros en aparecer y aunque has sido relegados en parte, por otros sistemas más novedosos, siguen siendo fundamentales para el desarrollo de la función cardio-respiratoria. En esta conferencia se tratarán algunos aspectos clave a tener en cuenta para la utilización de estos sistemas de entrenamiento, buscando su máxima efectividad, analizando en qué momentos de la preparación del deportista son más importantes, y viendo con detalle a quien deben ir dirigidos para conseguir las adaptaciones deseadas.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Entrenamiento en condiciones de inestabilidad II: Entrenamiento sobre superficies inestables (Fitball, BOSU, Air Disk, etc.).

El entrenamiento mediante el uso de dispositivos inestables es una práctica habitual en el ámbito del entrenamiento personal. Su uso se fundamenta tanto para la prevención y tratamiento de lesiones, así como en la mejora del rendimiento deportivo y de la salud. No obstante, es importante conocer las evidencias científicas que explican los verdaderos efectos, beneficios y utilidades del uso de estos medios de entrenamiento.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 4

Aplicaciones prácticas con materiales innovadores y de bajo coste: bandas elásticas, etc.

La utilización de bandas elásticas o tubulares ha sido una estrategia empleada con éxito durante muchos años como alternativa a otros implementos tradicionales en el entrenamiento de la fuerza o la movilidad articular. Su versatilidad, seguridad y bajo coste son algunas de las características que más les favorecen. Tal circunstancia ha popularizado su utilización en el campo del entrenamiento personal. En este capítulo se expondrán las formas en que las bandas elásticas pueden ser utilizadas para dificultar o facilitar el rango de un movimiento, proporcionando un estímulo más específico en el entrenamiento de fuerza.

Estrategias y herramientas prácticas para el entrenamiento con clientes en domicilio.

En esta charla veremos cómo enfocar el servicio de entrenamiento personal cuando este se ha de desarrollar en un domicilio. Se realizará un análisis del modelo de sesión tipo, y se presentarán las herramientas o recursos que el entrenador personal puede utilizar para realizar su trabajo, ya bien sean, elementos que el entrenador lleve consigo en todo momento, o medios que el cliente tenga en casa. Todo con la finalidad de sacar el máximo rendimiento a nuestro trabajo con nuestros alumnos dentro de su propio entorno habitual

Entrenamiento en grupos reducidos.

Actualmente, el entrenamiento en grupo tiene una alta demanda por los usuarios fitness, situándose en el TOP 3 de tendencias por la American College of Sports Medicine (ACSM). Aprende a programar sesiones para este tipo de población. Conoce las estrategias más eficaces para generar resultados y adherencia. Conviértete en un experto de entrenamiento en grupo y sácale el máximo partido a tus entrenamientos grupales. Profundizaremos en ejemplos prácticos de sesiones, herramientas y métodos basados en la literatura científica.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Programas con prioridad en la pérdida de grasa y mejora de la composición corporal

Profundizaremos sobre los pilares básicos: nutrición, ejercicio y descanso. Aprenderás a programar entrenamientos con énfasis en la mejora de la composición corporal. Conocerás cómo manejar las distintas variables de entrenamiento para optimizar la composición corporal de tus clientes. Encontrarás herramientas prácticas basadas en ciencia. Veremos casos prácticos y ejercicios para aprender a prescribir en función de las características de tus clientes. Sabrás cómo individualizar los programas de ejercicio para que tus clientes obtengan los mejores resultados.

La Hipertrofia en el Fitness y en el Entrenamiento Deportivo.

En esta ponencia se establecerán las diferentes estrategias del entrenamiento de la fuerza con el objetivo de la hipertrofia, tanto desde el punto de vista del rendimiento deportivo, como de la musculación y el fitness. Así se establecerán diferentes programas de entrenamiento con las distintas variables del entrenamiento específicos en hipertrofia como son el volumen, la intensidad de la carga, tiempo, descansos, frecuencia, tipos de ejercicios y la variación de los ejercicios.

Programas con prioridad en el aumento de la masa muscular.

El crecimiento muscular es un objetivo demandado en la sociedad actual. La programación y las variantes para que esto ocurra son muy diversas, sin embargo hay estrategias y métodos mejores que otros.

El crecimiento muscular ocurre cuando la tasa de síntesis de proteínas musculares es mayor que la tasa de descomposición de proteínas musculares. Sin embargo, esta adaptación no ocurre mientras uno "levanta pesas", sino mientras uno descansa. Los 650 músculos esqueléticos del cuerpo humano están compuestos de miofibrillas y sarcómeros en forma de hilo que forman una fibra muscular. Así, después de un entrenamiento, el cuerpo repara o reemplaza las fibras musculares dañadas a través de un proceso celular donde fusiona las fibras musculares para formar nuevas cadenas de proteínas musculares o miofibrillas. Estas miofibrillas reparadas aumentan en grosor y número para crear hipertrofia muscular (aumento masa muscular).



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Así, en esta charla veremos los distintos programas y variables que se pueden utilizar para el aumento de la masa muscular y cómo generar los mecanismos óptimos de trabajo y descanso.

Programas orientados a la mejora de la preparación física deportiva: aplicación a los distintos deportes.

La presente charla revisará los diferentes tipos de programa, métodos y ejercicios adecuados para la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones en las distintas especialidades deportivas. Se expondrán ejemplos fundamentados en la evidencia científica de programas para diferentes deportes de resistencia, de equipo, de oposición, así como fuerza y velocidad



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 5

Programas para diabéticos y otros desórdenes metabólicos (I)

Revisaremos la evidencia científica actualizada en relación a los tipos de entrenamiento que han demostrado prevenir y, sobre todo, revertir alteraciones metabólicas como la diabetes mellitus, dislipemia y síndrome metabólico. Encontrarás programas de entrenamiento con efectividad demostrada para esta población, individualizando para que tus pacientes obtengan el mejor resultado.

Programas para diabéticos y otros desórdenes metabólicos (II)

Revisaremos la evidencia científica actualizada en relación a los tipos de entrenamiento que han demostrado prevenir y, sobre todo, revertir alteraciones metabólicas como la diabetes mellitus, dislipemia y síndrome metabólico. Encontrarás programas de entrenamiento con efectividad demostrada para esta población, individualizando para que tus pacientes obtengan el mejor resultado.

Programas para enfermos de cáncer.

Profundizaremos en cómo el ejercicio físico mejora numerosas alteraciones relacionadas con el cáncer, no sólo a través de la reducción de la fatiga o la caquexia asociadas, sino también a través de mioquinas inducidas por el músculo esquelético en contracción que han demostrado ralentizar el desarrollo de algunos tipos de cáncer. Revisaremos programas de entrenamiento para implementar en esta población, teniendo en cuenta la gran heterogeneidad de cáncer y la variabilidad interpacientes.

Programas para ancianos con fragilidad.

La fragilidad es un síndrome geriátrico caracterizado por una disminución de la reserva funcional y sarcopenia, que conduce a los ancianos a un elevado riesgo de discapacidad, hospitalización y muerte



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

inducida por caídas. El ejercicio físico es una de las estrategias más coste-efectivas para prevenir e incluso revertir la fragilidad. En esta charla revisaremos programas de entrenamiento para implementar en ancianos con distinto grado de fragilidad, que han demostrado ser efectivos de acuerdo con una fuerte evidencia científica

Módulo 6

Preparación física en los deportes individuales de resistencia.

En esta asignatura se detallan los fundamentos de la preparación física en este tipo de deportes, tipos de planificación, contenidos de trabajo en cada fase de la misma y metodología de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas a desarrollar.

Preparación física en los deportes de equipo.

En esta asignatura se detallan los fundamentos de la preparación física en este tipo de deportes, tipos de planificación, contenidos de trabajo en cada fase de la misma y metodología de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas a desarrollar.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 7

Preparación física en los deportes de fuerza.

En esta asignatura se detallan los fundamentos de la preparación física en este tipo de deportes, tipos de planificación, contenidos de trabajo en cada fase de la misma y metodología de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas a desarrollar.

Preparación física en los deportes de combate.

En esta asignatura se detallan los fundamentos de la preparación física en este tipo de deportes, tipos de planificación, contenidos de trabajo en cada fase de la misma y metodología de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas a desarrollar.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 8

Pautas básicas de nutrición.

El deporte ligado al rendimiento está cobrando gran popularidad. Ya no solo abarca el ámbito profesional si no muchos otros perfiles de deportistas.

La nutrición deportiva es un campo de vital importancia que exige de una formación adecuada a la disciplina deportiva sobre la que se trabaje. Todo el colectivo ligado al proceso de entrenamiento de un atleta debe tener claros ciertos conceptos básicos que permitan avanzar en un trabajo multidisciplinar de calidad. En base a ello, se tratarán las nuevas tendencias en nutrición, cómo individualizar las estrategias nutricionales del deportista (horarios, hábitos, costumbres, sexo), trabajar con el atleta mano a mano, utilizar la educación nutricional como herramienta básica y comprender que sin el mejor estado de salud global, basado en un trabajo diario a largo plazo, el rendimiento deportivo se verá penalizado.

Suplementación y Ayudas ergogénicas.

La alta demanda de soluciones nutricionales del colectivo deportivo ha creado un juego basado en ofrecer servicios ligados a modas, fórmulas magistrales o simplemente ha pretendido generar necesidades incoherentes.

El Dietista-Nutricionista deportivo está obligado a velar por el principio deontológico que rige cualquier actuación del profesional sanitario: cuidar la salud del paciente, por encima de todo, pero el equipo multidisciplinar que rodea al deportista (entrenador, preparador físico, psicólogo, médico, fisioterapeuta...) ha de conocer las últimas tendencias en suplementación deportiva, analizar su validez y utilidad.

Se analizarán los suplementos deportivos distinguiendo aquellos que simplemente busquen cubrir necesidades nutricionales con respecto de aquellos que hayan demostrado rigurosamente su papel ergogénico.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Diseño de la alimentación antes, durante y después de la prueba.

En nutrición deportiva el contenido del alimento no solo es importante.

La gestión del tiempo, es decir, la periodización de la alimentación sabiendo qué aportar en cada momento: antes durante y después del entreno, asociado al tipo de este, marcará una gran diferencia a la hora de asimilar el mismo entreno y provocar no solo la mejora esperada, si no una correcta recuperación para afrontar el siguiente.

Del mismo modo, el diseño de la adecuada estrategia de alimentación antes, durante y después de la prueba, se hace imprescindible cuando el segundo o el minuto marca la diferencia entre el éxito o el fracaso.

Reposición de Hidratos de Carbono durante una prueba de Resistencia

En esta asignatura el Dr. Juan del Coso, nos dará las claves para optimizar la reposición de hidratos de carbono durante una prueba de Resistencia.

Intervención con deportista de endurance: Pruebas entre 60 minutos y 3 horas aproximadamente: Medio-maratón (y 20 km marcha) a 180 minutos (Maratón) y equivalentes.

La aproximación a las actividades de larga duración es muy poliédrica, y desde el ámbito de la nutrición los aspectos de la carga calórica tienen una importancia básica. Dieta de carga calórica pueden ser ventajosos para las diferentes categorías realizadas según la duración de la actividad. Sabiendo siempre que la duración y las características de cada individuo hacen que las dietas propuestas sean muy variables. El control de la ingesta de agua, y de su pérdida, es también de gran importancia, en un rendimiento saludable.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 9

Intervención con deportista de endurance: prueba de 3 horas a 8 horas aproximadamente y pruebas de competiciones en varios días y equivalentes.

En actividades de varios días de duración existe una complicación añadida, la necesidad de entrenar-competir al día siguiente y la evolución hasta la finalización aspectos que necesariamente se tienen que tener en cuenta.

Restricción de CHO (Low Carb): Efectos en el glucógeno muscular, adaptaciones metabólicas y rendimiento deportivo.

En la presente charla se hablará sobre cómo los diferentes modelos de restricción de CHO en los deportistas de resistencia. "Sleep Low-Training low", "Twice a day" y "Once a day-recover low" afectan a la reposición de glucógeno muscular; veremos que adaptaciones metabólicas producen y sus efectos en el rendimiento deportivo.

Planificación nutricional para un equipo ciclista profesional.

En la presente charla, Gorka Prieto, nutricionista del equipo ciclista UAE team Emirates, nos explicará como abordar una planificación nutricional para desarrollarla de manera real en un equipo ciclista.

Entrenamiento del sistema digestivo

En esta charla se abordarán los entrenamientos en los que debemos de aprovechar para optimizar al máximo el entrenamiento del sistema digestivo. Éste nos ayudará a rendir más, recuperar mejor y conseguir adaptaciones adicionales a nivel metabólico y digestivo.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Flexibilidad Metabólica y su mejora a través de la nutrición.

En la presente charla hablaremos sobre la flexibilidad metabólica, entendida como la capacidad del organismo para optimizar el consumo de cada sustrato energético en función de la intensidad del ejercicio físico. A menor intensidad se consume más grasa, y a mayor intensidad más glucosa. ... Mientras más tarde este momento en llegar, mayor será la flexibilidad metabólica.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 10

Aspectos fisiológicos y clasificación de los deportes de equipo.

En esta charla se analizan los aspectos fisiológicos de cada deporte de los mismos y la clasificación de los mismos para posteriormente poder detallar los requerimientos nutricionales en cada uno de ellos.

Necesidades energético-nutricionales en los deportes de equipo.

La definición del requerimiento energético y las necesidades de nutrientes, su planificación y puesta en práctica para los diferentes entrenamientos y los días de descanso.

Planificación nutricional para los partidos.

Requerimientos nutricionales en los partidos, requerimientos y planificación para antes, durante y después de los partidos.

Suplementación nutricional en deportes de equipo.

Mitos y realidades de la suplementación deportiva en estos deportes, la evidencia científica y la aplicación práctica.

La búsqueda de cambios en la composición corporal.

Planificación nutricional para la pérdida de masa grasa y para el incremento de la masa muscular en deportistas de equipo.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 11

Organización de un departamento de nutrición para deportes de equipo

En la presente asignatura, se analizará cómo estructurar y coordinar un departamento nutricional para los deportes de equipo

Diferencias fisiológicas/nutricionales a tener en cuenta con deportistas femeninas

En la presente charla se abordarán de manera práctica las características específicas que el nutricionista-dietista debería tener en cuenta a la hora de abordar una planificación nutricional para deportistas femeninas

Estrategias nutricionales para la Recuperación en deportes de equipo

En la presente charla, se analizarán las diferentes practicas nutricionales a considerar para una correcta y adecuada recuperación después de los entrenamientos y de las competiciones.

Caso práctico: Análisis de un proceso de desarrollo e implantación de un nuevo protocolo de alimentación y suplementación de un equipo profesional de fútbol.

En esta asignatura se concretará de manera pormenorizada la implantación de principio a fin de un protocolo de alimentación y suplementación de un equipo de futbol profesional.

Caso práctico: Caso real de intervención con un portero de la premier league.

En esta asignatura se concretará de manera pormenorizada el caso real de intervención con un portero de la premier league.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Aplicaciones prácticas de la cafeína en deportes de equipo

En la presente charla veremos la evidencia científica de una de las ayudas ergogénicas más estudiadas hasta la fecha. Profundizaremos sobre sus efectos en el rendimiento, dosis, habituación, efectos secundarios y formas adecuadas de administrarlas en entrenamiento y competición



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 12

Variables a considerar para establecer la dieta de entrenamiento.

La jornada del deportista necesita distribuir sus quehaceres de forma coordinada para para rentabilizar cada una de las tareas. El horario, número y duración de los entrenamientos la logística de la restauración, el control gastronómico las llamadas ventanas nutricionales se deberían conjugar para optimizar las adaptaciones generadas por los entrenamientos y las ingestas.

Estrategias para la pérdida de grasa.

Analizaremos composición corporal en población general y población deportista y veremos las diferentes estrategias nutricionales para la pérdida de grasa y cómo mantener el peso perdido a corto, medio y largo plazo.

Estrategias para el aumento de masa muscular

Analizaremos la composición corporal en población general y población deportista y veremos las estrategias dietético-nutricionales para el aumento de masa muscular. Qué factores tenemos que valorar a la hora de valorar el progreso o las diferencias que debemos tener en cuenta a la hora de planificar.

Pautas básicas de nutrición y suplementación deportiva en deportes de combate.

Hasta hace unos años, la intervención nutricional guiada por el profesional de la nutrición en deportes de combate, se ceñía a adecuar el peso a las exigencias de la categoría. El estado de hidratación, salud y recuperación energética y muscular han de ir de la mano con respecto al control del pesaje.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Además de estos aspectos, se abordará cómo conseguir normalizar la adecuación de la dieta en un entorno con ciertas prácticas nutricionales muy arraigadas y no siempre adecuadas.

Aplicaciones prácticas de la cafeína en los deportes de lucha y combate.

El objetivo de esta sesión es conocer la eficacia de la cafeína como ayuda ergogénica específica en los deportes de lucha y combate, y dar estrategias básicas de utilización para el entrenamiento y la competición.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Módulo 13

Pautas básicas de nutrición en deportes de fuerza (entrenamiento y competición).

Compararemos los diferentes deportes de fuerza y cómo abordar cada uno en función de sus características, cómo programar una temporada o cómo abordar a un deportista amateur.

Alimentación basada en plantas y deportes de fuerza. Vegetarianismo.

Trabajaremos la comparativa entre la nutrición omnívora y la nutrición vegetariana/vegana, bases de la alimentación y cómo obtener nutrientes sin carne/pescado, suplementación deportiva vegana y mantenimiento de esta dieta a lo largo de la vida.

Suplementación para deportes de fuerza (competición y amateur)

Hablaremos de cuáles son los mejores suplementos y en qué situaciones funcionan.
Suplementación basada en la evidencia y suplementación tradicional.

Intervención nutricional con deportista de combate con categorías de peso.

Nutrición y pérdida controlada de peso corporal. La base del programa es su desarrollo temporal que empezaría por un peso máximo inter-temporada, peso máximo en período de hipertrofia y una fase aguda de un número variable de semanas para la fecha de competición

Intervención nutricional en el deportista de halterofilia.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Programa académico (1100 Horas cátedra)

Qué es la halterofilia, categorías de peso, entrenamientos vs competición, preparación de una temporada y alimentación en los viajes.



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.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Universidad Isabel I
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- 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.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- 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.



COMITÉ ACADÉMICO G-SE

- Otorga: Comité Académico G-SE
- 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.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- 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.



Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Avales Científicos



American College of Sports Medicine



Comité Académico G-SE



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)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

Iniciar Sesión

Haz una pregunta...

¿Qué

Pregunta
27 may 2021 · 11:29

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

La expos

ver más +

Respuesta
27 may 2021 · 11:29

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)

Responder...

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