



Nutrición Deportiva Aplicada en Rugby



<https://g-se.com/nutricion-deportiva-aplicada-rugby-t-g63319ad5a14a4>





Nutrición Deportiva Aplicada en Rugby

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





Nutrición Deportiva Aplicada en Rugby

Sobre el Curso



RG Nutrición Deportiva

"El rugby hoy día dista mucho del rugby de hace 1 década o más, lo cual hace más desafiante el trabajar en este apasionante deporte"

En este curso, 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), acopla la base científica en cuanto a requerimientos nutricionales, hidratación, recuperación y suplementación, también con una mirada práctica y súper aplicable que permite minimizar el gran "gap" (agujero) entre el conocimiento y la aplicación del mismo.

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.

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



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



Nutrición Deportiva Aplicada en Rugby

Docentes



ROMINA GARAVAGLIA
Nutricion Deportiva



Nutrición Deportiva Aplicada en Rugby

Programa académico (18 Horas cátedra)

Módulo 1

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



Nutrición Deportiva Aplicada en Rugby

Programa académico (18 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



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.



Nutrición Deportiva Aplicada en 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. (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.



Nutrición Deportiva Aplicada en 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 navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a search filter '¿Qué?'. A question is displayed: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. Below it is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 May 2021 at 11:29. The answer text reads: '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...'. At the bottom of the answer are up/down arrows and a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom.

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