



# Nutrición y Entrenamiento para incrementar el Rendimiento Físico Deportivo

---



<https://g-se.com/es/formacion/nutricion-entrenamiento-incrementar-rendimiento-fisic...>





# Nutrición y Entrenamiento para incrementar el Rendimiento Físico Deportivo

## Sobre el Curso



### Martín Pleitel

Este curso está diseñado para proporcionar conocimientos y herramientas prácticas que mejoren el rendimiento físico de deportistas, profesionales y personas que quieran ir más allá en sus capacidades físicas. Está basado en evidencia científica y experiencia práctica. El curso te proporciona los conocimientos fundamentales y avanzados en nutrición y entrenamiento deportivo.

Aprenderás a:

- Planificar entrenamientos personalizados.
- Adaptar la nutrición a las necesidades del deportista.
- Optimizar el rendimiento a través de estrategias basadas en la ciencia.

Este curso es una inversión en tu desarrollo profesional y personal, que te permitirá mejorar tus habilidades y alcanzar nuevas metas en el ámbito deportivo.

El curso está compuesto por 21 módulos, divididos en dos capítulos: Ejercicio Físico y Nutrición Deportiva. La duración total es de 10:15 horas, distribuidas en clases grabadas.

#### Capítulo 1: Ejercicio Físico

- Módulo 1: Principios del entrenamiento físico para el rendimiento
- Módulo 2: Bases del acondicionamiento físico
- Módulo 3: Evaluación inicial del deportista
- Módulo 4: Planificación del entrenamiento
- Módulo 5: Introducción al entrenamiento de la fuerza y la potencia
- Módulo 6: Fuerza
- Módulo 7: Potencia
- Módulo 8: Entrenamiento pliométrico
- Módulo 9: Programación de fuerza y potencia para diversas disciplinas



# Nutrición y Entrenamiento para incrementar el Rendimiento Físico Deportivo

## Sobre el Curso

- Módulo 10: Fundamentos del entrenamiento de la resistencia cardiovascular
- Módulo 11: Monitorización y evaluación de la resistencia
- Módulo 12: Programación y recuperación en la resistencia
- Módulo 13: Retroalimentación, evaluación y optimización

### Capítulo 2: Nutrición Deportiva

- Módulo 14: Cálculo de requerimientos calóricos
- Módulo 15: Cálculo de requerimientos nutricionales
- Módulo 16: Micronutrientes
- Módulo 17: Periodización nutricional
- Módulo 18: Optimización del pre, intra y postentreno
- Módulo 19: Suplementación
- Módulo 20: Evaluación nutricional
- Módulo 21: Seguimiento



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

Profesional integral actualizado en las últimas estrategias de preparación física y nutrición deportiva.



## OBJETIVOS:

- Mejorar la comprensión del entrenamiento y la nutrición para optimizar el rendimiento deportivo.
- Aprender a evaluar y planificar programas de entrenamiento y estrategias nutricionales.
- Acceder a contenido actualizado y relevante en la preparación física y nutrición deportiva.



## CURSO DESTINADO A:

Nutricionistas, kinesiólogos, médicos deportólogos, profesores de educación física, entrenadores, preparadores físicos, instructores, deportistas y estudiantes de todas estas carreras.



# Nutrición y Entrenamiento para incrementar el Rendimiento Físico Deportivo

---

Docentes



MARTÍN PLEITEL

## Módulo 1

---

Preparacion física

.

## Módulo 2

---

Nutricion basica

sistemas energeticos

---



# 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 vídeos**.
- 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 y Entrenamiento para incrementar el Rendimiento Físico Deportivo

## Certificados

### CERTIFICADO FINAL DE CURSADO

- Otorga: Martín Pleitel
- Tipo de certificado: Digital
- .

## Avales Científicos



Martín Pleitel



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



# 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 result for a question: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with a 'ver más +' link. Below it is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of night football (>20 hours) and how artificial stadium lighting affects sleep quality. It includes a '(ver más)' link and up/down vote icons.

**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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)