



Nuevo curso

Entrenamiento y rendimiento deportivo

¡el camino al éxito!

CLASES 100% ONLINE

Introducción

La temporada deportiva está enfocada con el objetivo de sacar el mejor rendimiento de un deportista o grupo (equipo) con la intención de mejorar y conseguir éxitos deportivos. El resultado final será fruto del trabajo empleado a lo largo de 9/11 meses (una temporada deportiva) hasta 4 años (un ciclo olímpico), por lo que la planificación de este proceso es la base del éxito o del fracaso.

Que sea una u otra dependerá en gran parte de su programación: Con este curso, comprenderás la organización de un deportista, desde aspectos generales como las fases de preparación, hasta los más específicos, como la complejidad de organizar las diferentes tareas en una sesión de entrenamiento. Nuestro propósito final será que cada estudiante adquiera y comprenda los conceptos fundamentales de una planificación deportiva. Qué objetivo supone cada fase y/o ejercicio a nivel de estímulos, y en que consiste y como se planifica una recuperación necesaria. La finalidad, ser más partícipe dentro del staff del equipo y actuar eficientemente como nutricionista y/o profesional.



Dirigido a

- Dietistas Nutricionistas -Licenciados en Nutrición.
- Estudiantes de Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Médicos del Deporte y Nutriólogos Deportivos.
- Profesionales del área de Enfermería y Farmacia.
- Preparadores Físicos, Fisioterapeutas, Entrenadores.
- Deportistas.
- Otros profesionales del ámbito sanitario, nutricional y deportivo.

Temporalización de la microformación

- El curso tiene una duración de 2 meses y una carga lectiva de 150 horas.
- El curso se imparte durante todo el año en varias convocatorias, disponiendo de tiempo ilimitado a partir de la fecha de inicio para finalizar tus estudios.

Método de Evaluación

- El sistema de evaluación que plantea el curso tiene como objetivos, por un lado, asegurar los estándares de calidad y profesionalidad de los alumnos que han recibido formación en nuestro centro, y por el otro, garantizar que el alumno dispone de las competencias y habilidades necesarias para aplicar estos nuevos conceptos en su práctica profesional cotidiana. El método de evaluación que establece Nutritional Coaching®, Experts en Nutrición se basa en el sistema de evaluación continuada para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su lugar de trabajo.

La evaluación consiste en:

Superación de las evaluaciones al finalizar cada módulo.

- El alumno dispone de tiempo ilimitado a partir de la fecha de inicio del curso para entregar los ejercicios de los módulos y realizar las evaluaciones en las fechas acordadas. Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso, previa valoración del trabajo continuado durante todo el curso.



Objetivos

Objetivos generales

- Comprender el proceso de estimulación al que es sometido el deportista o equipo (la planificación deportiva).

Objetivos específicos

- Comprender el proceso de preparación de un deportista durante su temporada deportiva.
- Adquirir el conocimiento básico de las distintas fases de la programación deportiva en una temporada deportiva.
- Conocer los principios básicos del entrenamiento.
- Reconocer las respuestas fisiológicas del entrenamiento.
- Entender los procesos de sobrecompensación.
- Conocer los modelos actuales de preparación.
- Introducir al estudiante en modelos vanguardistas.
- Aprender a detectar las consecuencias del sobreentrenamiento y la fatiga.

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

Equipo docente



Joan Santacana

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Lleida (UdL).
Máster en Rendimiento Deportivo, Tecnificación y Alto Nivel, con la especialidad de triatlón, por la Universidad de Barcelona (UB).
Preparador físico adjunto de tenista nivel internacional. Articulista de la revista de técnicos de natación de la Asociación Española de Técnicos de Natación (AETN). Entrenador Superior de Natación (Nivel 3), expedido por la Real Federación Española de Natación (RFEN). Entrenador de natación en etapas formativas del Club Natació Sitges, con nadadores de nivel nacional.

Plan de estudio



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente, y supervisado por un equipo de psicopedagogos. El objetivo es facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación, hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

Bloque 1

Origen, contexto histórico y momento actual.

Bloque 2

El deportista y el propósito del entrenamiento.

Bloque 3

Fundamentos y principios básicos del entrenamiento.

Bloque 4

La planificación deportiva.

Bloque 5

Modelos actuales y modelos vanguardistas.

Bloque 6

Causas de bajo rendimiento.

Plan de estudio



Bloque 1

Origen, contexto histórico y momento actual.

- El propósito de planificar.
- Que se entiende por planificación.
- Orígenes y evolución al siglo XX.
- Siglo XX. El deporte como potencia nacional.
- De autores básicos, tradicionales y contemporáneos.
- El legado de la planificación básica y tradicional.
- Autores contemporáneos: nuestro día a día.

Bloque 2

El deportista y el propósito Del entrenamiento

- El deportista. Un ser cambiante.
- Mental Toughness
- Objetivo y propósito del entrenamiento.
- Filosofía de entrenamiento. Una carrera deportiva de largo recorrido.
- La multilateralidad y la variedad del entrenamiento. Éxito a fuego lento.

Bloque 3

Fundamentos y principios básicos del entrenamiento

- Los principios del entrenamiento.
- Capacidades condicionales.
 - La resistencia.
 - La fuerza.
 - La velocidad.
 - Flexibilidad y capacidades coordinativas.
- Fisiología del ejercicio. Introducción al entrenamiento y estimulación de las vías aeróbicas y anaeróbicas.

Bloque 4

La planificación deportiva

- El calendario competitivo: nuestro punto de partida.
- Estructuración de la temporada: objetivos principales y secundarios.
- Fases y ciclos de la temporada. Del macrociclo al microciclo: diferencias y particularidades.
- La semana de entrenamiento y sus sesiones.
- La unidad de trabajo: el ejercicio de la sesión.

Bloque 5

Modelos actuales y modelos vanguardistas

- Tapering
- Atr
- Usrpt

Bloque 6

Causas de bajo rendimiento

- El riesgo de lesión.
- La fatiga y el sobre entrenamiento.
- El estrés y el abandono.

Precio y matrícula

100 €

Precio: 100 euros pago con tarjeta y 110 euros pago con Paypal.
¡Acceso inmediato e ilimitado a los materiales!

Más información e inscripciones

www.nutritionalcoaching.com
info@nutritionalcoaching.com
formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España

C/Muntaner 81 5-2
08011 / Barcelona - T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

