

MÁSTER
NUTRICIÓN
DEPORTIVA
-ALTO RENDIMIENTO-

SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a las oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa !!

SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



En el máster de nutrición deportiva, ampliarás tú formación y conocimiento en este campo para poder trabajar de forma multidisciplinar e intersectorial con los diferentes profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte.

Te introducirás en el conocimiento, análisis e identificación de las características y protocolos adecuados para la suplementación deportiva, también conocerás las consideraciones nutricionales para las distintas situaciones que se plantean en la planificación deportiva y en la competición. Del mismo modo podrás aplicar la antropometría como parte de la evaluación y seguimiento del deportista o equipos deportivos, así como las particularidades dietético-nutricionales según la disciplina y la competición deportiva. Contamos con la experiencia de profesionales del ámbito de las ciencias de la actividad física y deporte, destacando la presencia de dietistas-nutricionistas deportivos que trabajan en las diferentes temáticas que este master propone.

Importante resaltar que los contenidos del máster han sido elaborados y revisados por el Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante, ente educativo de carácter universitario que cuenta con una dilatada experiencia en el campo de la nutrición humana y dietética deportiva.

MÁSTER- NUTRICIÓN DEPORTIVA

ESTRUCTURA DEL MÁSTER



El Máster de Nutrición deportiva está estructurado en 4 módulos de contenidos. En cada uno de los módulos se tratará específicamente un área de la nutrición deportiva necesaria para el conocimiento global del deporte y la nutrición, además del conocimiento específico de ambas áreas.

Módulo 1 – Introducción a las ciencias del ejercicio

Unidad 1.1 - El deporte y sus modalidades deportivas

Unidad 1.2 - Bussiness Pro

Unidad 1.3 - Fisiología del ejercicio

Unidad 1.4 - Cualidades físicas

Módulo 2 - Valoración del deportista

Unidad 2.1 - Evaluación física deportiva

Unidad 2.2 - Valoración dietético-nutricional

Unidad 2.3 - Valoración cineantropométrica y de la composición corporal

Unidad 2.4 - Psicología deportiva en el abordaje nutricional del deportista

Módulo 3 - Necesidades energéticos-nutricionales, planificación dietética

Unidad 3.1 - Necesidades energético nutricionales en el deporte y planificación dietética deportiva

Módulo 4 - Dietética y suplementación aplicada al deporte y a la salud

Unidad 4.1 - Dietética aplicada al deporte 1: Carreras de fondo y Medio fondo

Unidad 4.2 - Dietética aplicada al deporte 2: Deportes de fuerza y Categoría de peso

Unidad 4.3 - Dietética aplicada al deporte 3: Ciclismo

Unidad 4.4 - Dietética aplicada al deporte 4: Deportes extremos

Unidad 4.5 - Dietética aplicada al deporte 5: Deportes intermitentes y de equipo

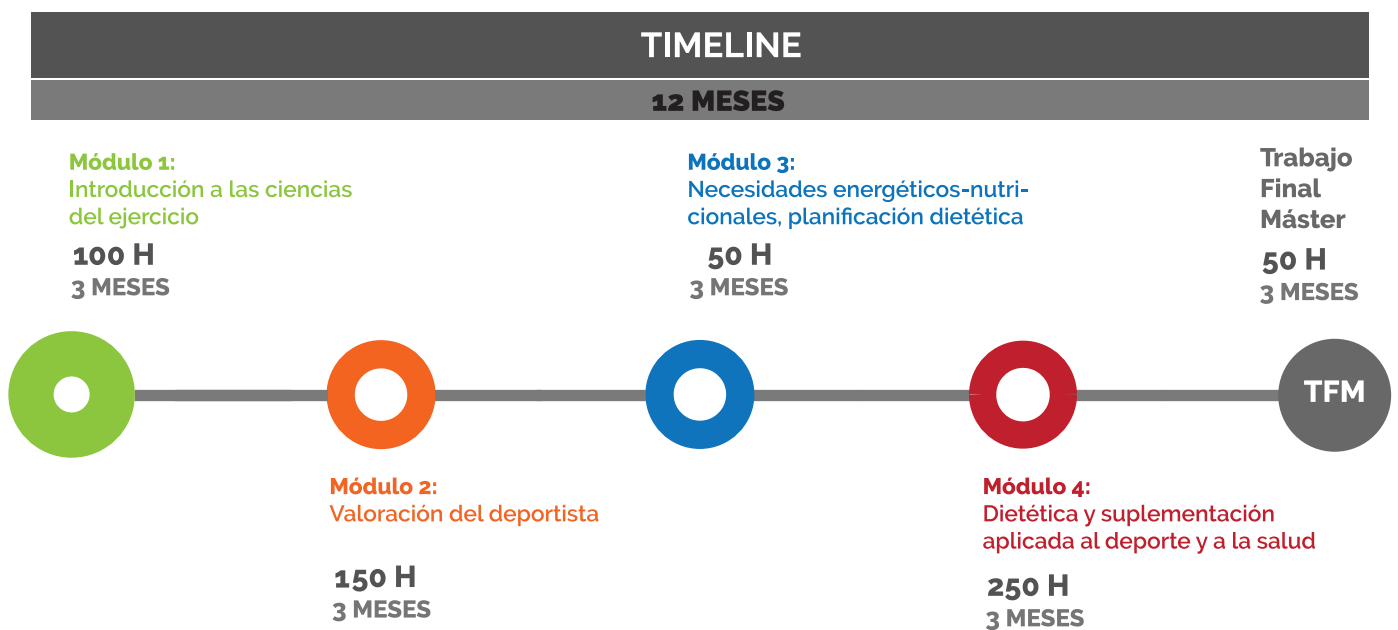
Unidad 4.6 - Dietética aplicada al deporte 6: Deporte de larga duración

Módulo complementario - Webinars

- Cualidades físicas básicas y psicomotrices
- Fisiología y control del entrenamiento
- Prevención de lesiones
- Fatiga
- Entrenamiento funcional / core para el corredor
- Ultrafondo
- Trabajo de potencia para el corredor
- Coaching aplicado al Deporte de Alto Rendimiento
- Marca Personal Deportiva
- Como seducir a sus clientes y comunicar de forma efectiva
- Neuropsicología aplicada al deporte
- Tendencias de la preparación física en el fútbol actual
- Optimización de las cargas en el corredor
- Alimentación en deportes de equipo
- La preparación física en triatlón
- Aplicaciones de la antropometría y biomedición en el deporte: valoración de casos / Efectos de los aminoácidos ramificados en el deporte de larga duración
- Alimentación y lesiones en el fútbol
- Uso práctico de las estrategias del ayuno y/o depleción de reservas de glucógeno en deportistas de ultra-distancia
- Valoración dietético-nutricional en los deportistas

TIMELINE

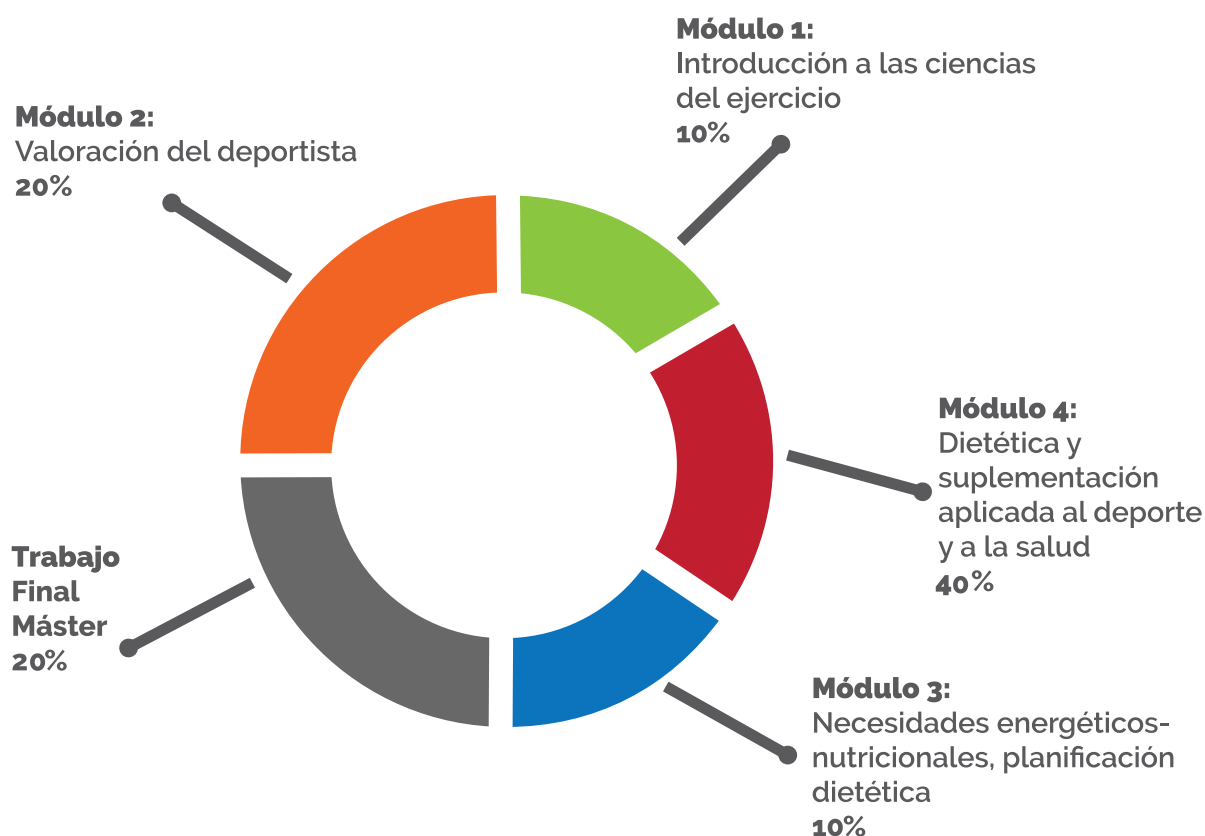
El Máster de nutrición deportiva está compuesto por 4 módulos, con una duración máxima estimada de 12 meses y una carga total de trabajo de 950 horas. El Máster tiene dos convocatorias anuales: mayo y octubre.



SISTEMA DE EVALUACIÓN

NOTA FINAL : 100%

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de los módulos del Máster, los trabajos específicos de cada uno de ellos y el trabajo final del máster TFM. Los criterios de evaluación de cada uno de los módulos del máster son los siguientes:



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

III Módulo 1 - Introducción a las ciencias del ejercicio

 **Pruebas de evaluación:** 30%

 **Trabajo práctico:** 70%

Pruebas de evaluación. Al finalizar cada unidad del módulo, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos de la Unidad. Es necesario aprobar con una nota mínima de 5, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Trabajo práctico. En cada unidad del módulo¹, el alumno deberá realizar diferentes ejercicios o casos prácticos relacionados, entre los que encontramos: 1. búsqueda bibliográfica de artículos científicos sobre alimentación y nutrición en un deporte; 2. análisis del deporte practicado por un deportista real; 3. Propuesta de desarrollo de idea empresarial.

Módulo 2 - Valoración del deportista



Prueba de evaluación: 10%



Proyecto práctico de video: 10%



Valoración dietético-nutricional: 20%



Realización de medidas antropométricas: 25%



Caso práctico: 35%

Pruebas de evaluación. Al finalizar cada unidad del módulo, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos de la Unidad. Es necesario aprobar con una nota mínima de 5, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Proyecto práctico de video. En el que el alumno deberá grabar un video con un cliente real donde se le haga una prueba de esfuerzo adecuada a sus necesidades y se registren los datos de la prueba como segunda parte del trabajo práctico.

Valoración dietético-nutricional del deportista. El alumno deberá de elaborar una entrevista dietético-nutricional con un deportista.

Realización de medidas antropométricas. El alumno realizará diferentes videos y fotografías de las mediciones antropométricas sobre un sujeto real (perímetros, pliegues).

Caso práctico - Valoraciones antropométricas. El alumno deberá evaluar la composición corporal y somatotipo a 6 personas de diferentes características físicas o disciplinas deportivas, para ello realizará para cada sujeto: 1. mediciones de variables antropométricas de peso, talla, pliegues y perímetros 2. Elaboración de informe de composición corporal y somatotipo; 3. Grabación de un video sobre la medición completa de las variables antropométricas estudiadas en uno de los sujetos de estudio.

Módulo 3 - Necesidades energéticos-nutricionales, planificación dietética

 **Cuestionarios de evaluación:** 30%

 **Caso práctico:** 70%

Cuestionarios de evaluación. Al finalizar la unidad del módulo, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos de la Unidad. Es necesario aprobar con una nota mínima de 5, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Caso práctico: el alumno deberá diseñar las estrategias dietético-nutricionales para afrontar un microciclo deportivo (semana de entrenamiento). El alumno deberá elegir un deporte y una semana de entrenamiento en el que al menos haya 4 sesiones y al menos una de ellas en doble sesión (mañana y tarde), realizando estrategias dietético-nutricionales para un determinado deportista.

Módulo 4 - Dietética y suplementación aplicada al deporte y a la salud

 **Pruebas de evaluación:** 30%

 **Casos prácticos :** 70%

Cuestionarios de evaluación, el alumno realiza un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con un 60%, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Caso práctico 2, el alumno elegirá uno entre dos posibles casos prácticos y realizará una dieta para un individuo con unas condiciones específicas o una valoración de la composición corporal de un deportista determinado.

Módulo complementario - Webinar

Durante el transcurso del master se plantearán diferentes webinar (conferencias con el profesorado) sobre diferentes temáticas relacionadas con las unidades del master, que ayudarán al alumnado a ampliar y poner en práctica los contenidos del master.

Trabajo Final TFM

El máster de nutrición deportiva propone una serie de temáticas para abordar como trabajo final.

En las primeras semanas tras el comienzo del máster de nutrición deportiva, se consensuará con el alumnado la temática del trabajo final de máster, y de este modo fijar los lineamientos para su realización posterior. Las temáticas que el alumno del máster podrá enfocar su trabajo final de máster son:

- **Planificación dietético-nutricional para eventos deportivos:** El establecimiento de una adecuada planificación nutricional, así como la propuesta cronológica de toma de alimentos y líquidos antes, durante y después de un evento deportivo, será fundamental para garantizar el rendimiento deportivo y la salud del deportista. La elaboración de este libro tiene como objetivo, brindar estrategias dietético-nutricionales para el deportista que participa en un tipo de evento deportivo (fútbol, triatlón, ciclismo, atletismo, natación, etc.) para planificar la toma de alimentos, líquidos y suplementos según las características de la prueba, material deportivo, avituallamientos del evento (si los hubiera). Siguiendo las recomendaciones nutricionales actuales.

- **Recetas para el antes y después del entrenamiento y/o competición:** Lo que se ingiere antes y después del entrenamiento y/o competición, afecta al rendimiento deportivo, ayuda a la preparación óptima de una prueba o garantiza una adecuada recuperación post-esfuerzo. El objetivo de este libro es establecer diferentes recetas de los diferentes grupos de alimentos, que según la forma de elaboración y cocción pueden ayudar al deportista a preparar el entrenamiento y/o competición adecuadamente, siguiendo acorde a las recomendaciones nutricionales previas y post-evento.

- **Caso práctico: seguimiento dietético de deportistas:** La elaboración y valoración de casos prácticos de deportistas reales, atendiendo a aspectos de valoración inicial y seguimiento dietético para la consecución de objetivos (pérdida de peso y masa grasa, ganancia de masa muscular, mejora del rendimiento, etc.) en diferentes tipos de deportistas y momento de temporada, servirá como ejemplo en el asesoramiento dietético y evolución de un deportista.

OBJETIVOS

Módulo 1

- Analizar el deporte y requerimientos deportivos desde diferentes puntos de vista.
- Conocer las características especiales de las demandas fisiológicas que se producen por las demandas necesarias para la práctica deportiva.
- Conocer los métodos básicos de entrenamiento de cada cualidad física básica y psicomotriz.
- Saber identificar el momento de la temporada en el que se encuentra el deportista, tomando como referencia los diferentes parámetros que está entrenando.
- Entender las pautas de entrenamiento (volumen, intensidad, descansos...) de cada cualidad física básica y psicomotriz, para poder ajustar las necesidades dietéticas y nutricionales óptimas para cada momento.

Módulo 2

- Interpretar los resultados obtenidos en la valoración del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios, composición corporal, analíticas sanguíneas y evaluaciones físicas.
- Conocer los diferentes tests y controles que realizan los entrenadores, preparadores físico con los que formamos un grupo multidisciplinar.
- Conocer la importancia de la antropometría y sus instrumentos como herramienta básica de valoración en el ámbito del deporte.
- Diferenciar las distintas técnicas de la composición corporal.
- Aprender a aplicar la técnica antropométrica para la valoración de la composición corporal en el deporte.

Módulo 3

- Conocer las necesidades hídricas, de macro y micronutrientes en los diferentes deportes y situaciones.
- Conocer las características dietéticas en la nutrición deportiva necesarias a tener en cuenta en cada modalidad deportiva para el establecimiento de la pauta y educación dietético-nutricional.

Módulo 4

- Conocer e identificar los factores limitantes de la nutrición deportiva del deportista.
- Identificar los diferentes riesgos nutricionales asociados a las diferentes prácticas deportivas.
- Comprender las estrategias de suplementación y ayudas ergonutricionales acorde a los objetivos del entrenamiento y la competición.
- Comprender la aplicación experimental de distintas estrategias dietéticas e hídricas en el deporte para las diferentes fases del entrenamiento o la competición.

PROFESORADO

RICARDO SEGURA



Licenciado en ciencias del deporte en London University. Máster de marketing en la UPV Valencia, Máster dirección de empresas en la UCAM de Murcia y cursando el grado de psicología en la UOC de Cataluña. En 2002 fundó Alto Rendimiento, como editorial y centro de formación.

JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ



Dietista-nutricionista del gabinete de alimentación y nutrición de la universidad de alicante (alinua) y profesor asociado al departamento de enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la universidad de alicante, impartiendo docencia en el grado de nutrición humana y dietética.

JUAN FRANCISCO MARCO



Diplomado en Educación Física por la Universidad de Al-icante. Experto Universitario en Entrenamiento Personal por la Universidad de Alicante.

Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (U.N.E.D.) de Madrid.

Realizó el Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con el objetivo de hacer la Ciencia del Deporte cada vez más cercana y práctica a los usuarios. Actualmente está inmerso en un proyecto como fundador vinculado con la Salud y el Entrenamiento Deportivo para Alto Rendimiento

SAÚL RAMÍREZ



ALEJANDRO MARTÍNEZ



Dietista-nutricionista y licencias en ciencias de la actividad física y el deporte. Profesor del departamento de ciencias de la actividad física y del deporte - facultad de deporte - ucam universidad católica san antonio de murcia.

Dietista-nutricionista de diferentes centros de nutrición. Pertenece a los servicios médicos del atlético de madrid féminas.
Divulgadora mediante su web salu-diet.com y el portal dietistasnutricionistas.com

BÁRBARA SÁNCHEZ



PABLO ANTONIO LÓPEZ



Dietista-nutricionista de diferentes centros de nutrición. Pertenece a los servicios médicos del real club recreativo de huelva y al cuerpo técnico del sporting club de huelva.

AURORA CID



Dietista-nutricionista con amplia formación y experiencia en nutrición deportiva. Trabaja activamente con deportistas de alto rendimiento. Nutricionista de la sd eibar, equipo de fútbol de la máxima categoría española y del equipo ciclista seguros bilbao, que compite en las categorías elite y sub 23.

DANIEL GIMÉNEZ



Dietista-nutricionista. Divulgador en diversos medios y bloguero en nutrisfera.es. Docente en cursos de nutrición deportiva. Nutricionista deportivo en consulta privada.

JAVIER CASANOVA



Dietista-nutricionista. Ha colaborado como divulgador en el blog de nutrición deportiva de decathlon españa y asesorando a clubes de fútbol como el atlético de madrid, el real zaragoza y s.d.huesca. Actualmente planifica la alimentación e hidratación a diferentes deportistas.

CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de preparación física para corredores, así como cualquier otra de su ámbito de competencias, por otro lado disfrutarán de importantes descuentos en la formación de Alto Rendimiento.

El alumno obtendrá un certificado de Alto rendimiento en el cual se especifica que los contenidos del máster han sido elaborados y revisados por el **Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante**.

INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

MASTER OF SPORT NUTRITION

MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

Nombre del Alumno

Ricardo Segura Falcó
Managing Director



José Miguel Martínez Sanz
Lecturer



Date: 15/05/2015 | Study hours: 600 | Identity document/Passport:

CONTENIDOS REVISADOS
Y ELABORADOS POR



MÁSTER- NUTRICIÓN DEPORTIVA

MÁSTER NUTRICIÓN DEPORTIVA -ALTO RENDIMIENTO-

Los contenidos del máster han sido elaborados y revisados por el Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante.



Alto Rendimiento.
Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·
03804 Alcoy (Alicante) España
Tlf: (0034) 96 633 71 35
www.altorendimiento.com