



Carrera Especialización en Nutrición y Deporte

Curso “Planificación del entrenamiento deportivo y nutricional”

Director: Msc. Pereyra Rodrigo

Objetivos

Planificar en forma interdisciplinaria entrenamientos de diversas disciplinas deportivas teniendo en cuenta las diferentes etapas de preparación del deportista.

Interpretar sistemas de entrenamientos tradicionales y contemporáneos, así como la utilización de estrategias nutricionales

Desarrollar didácticas significativas que se puedan utilizar en los más diversos contextos, generando un ámbito de debate sobre las mismas.

Fomentar un pensamiento lógico, de interpretación y razonamiento que genere en el alumno seguridad.

Contenidos

- Unidad I: Fundamentos generales de la teoría del entrenamiento. Principios de entrenamiento: biológicos (unidad funcional, multilateralidad, especificidad, supercompensación, continuidad, progresión, individualidad) y pedagógicos (participación activa y consciente en el entrenamiento, transferencia, periodización, accesibilidad). Fundamentos fisiológicos, deportivos y biológicos para la mejora de la capacidad de rendimiento a través del entrenamiento y la nutrición. Entrenamiento de la técnica y la táctica deportivas. Rol del especialista en nutrición y deporte.
- Unidad II: La nutrición deportiva y la planificación en función del entrenamiento. Entrenamiento para la salud como prevención y rehabilitación de enfermedades cardiovasculares o debido a carencia de movimiento. Entrenamiento personalizado (Personal training). Organización y planificación de las actividades de gimnasio. Campanas estructurales de fortaleza. Realidades deportivas variadas (Fútbol, Básquetbol, Rugby). Aplicación de principios nutricionales para cada etapa de preparación para el deportista.

Carga horaria total: 30 hs. (2 UCAs).



Modalidad: teórico-práctico. La carga teórica corresponderá al 80 % de las horas totales del módulo, y un 20% será de modalidad práctica.

Actividad práctica: en este módulo los trabajos prácticos se desarrollarán en aula y en terreno, con deportistas y/o grupos deportivos en las instituciones con que se mantiene convenios.

Las actividades en el aula se desarrollarán bajo la modalidad grupal, foros, discusión de casos y ateneos. En terreno se realizará un TP que consistirá en una intervención nutricional básica para deportistas, de acuerdo al momento de la planificación deportiva. Los especializandos tendrán un rol de operador auxiliar, siendo acompañados con docentes del módulo como operadores principales.

Evaluación

Al finalizar el módulo se presentará un trabajo integrador bajo modalidad oral, que consistirá en la socialización de las intervenciones efectuadas junto a los deportistas; integrando la planificación del entrenamiento y lo nutricional.

Bibliografía:

Bompa Tudor (1993) "Periodización de la fuerza". Biosystem servicio educativo. Rosario, Argentina. Impresiones Módulo S.R.L.

Bourke, Louise (2010) Nutrición Deportiva: Un enfoque Práctico. Editorial Panamericana.

Cometti Giles, (2001). "Los métodos modernos de musculación". Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

Forteza de la Rosa Armando, RAMIREZ FARTO EMERSON (2007) "Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo". (De lo ortodoxo a lo complejo). Sevilla, España. Wanceulen Editorial Deportiva.

Forteza de la Rosa Armando. "Contenidos de la preparación del deportista". "Nueva concepción y metodología". Ponencia en el 1er Congreso Científico del Alba 23 al 25 de Abril de 2007.Venezuela. Disponible en: www.efdeportes.com.

Manso, Valdivieso, Caballero, (1996)" Bases teóricas del entrenamiento deportivo". Madrid, España, Editorial Gymnos.

Las Malvinas
son argentinas



Shephard y Astrand, COI, (1996) "La resistencia en el deporte", Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

Solé Forto Joan (2002) "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Barcelona, España. Editorial Ergo.

Urdampilleta, A.; Giménez, J.; Roche, E. (2015). Planificación nutricional y deportiva personalizada. Ed. Limencop. Madrid. España.

Zintl Fritz, (1991) "Entrenamiento de la resistencia". Barcelona, España. Editorial Martínez Roca.