Programa

Módulo 1: Necesidades de micronutrientes para el fútbol

Unidad 1: Vitaminas para el fútbol
Unidad 2: Minerales para el fútbol

Módulo 2: Suplementación dietética para el fútbol

Unidad 1: Suplementación dietética para el fútbol
Unidad 2: Suplementos dietéticos para tener en cuenta en el fútbol

Módulo 3: Nutrición para el fútbol en entornos extremos

Unidad 1: Estrategias nutricionales para el fútbol en temperaturas extremas
Unidad 2: Estrategias nutricionales para el fútbol en altura y consideraciones para viajes

Módulo 4: Consideraciones para jugadoras y para jugadores jóvenes

Unidad 1: Consideraciones nutricionales para jugadoras
Unidad 2: Consideraciones nutricionales para jugadores jóvenes

Objetivos

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación. Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta. Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Lograr el conocimiento y la comprensión de los principales grupos de alimentos y sus funciones en la nutrición de los jugadores.
- Apreciar los factores que determinan el balance energético.
- Comprender los efectos del ejercicio en los requisitos de nutrientes y los efectos de la manipulación nutricional en el rendimiento en el fútbol.
- Comprender los efectos de la deshidratación en las respuestas fisiológicas al ejercicio del fútbol.
- Ser consciente del lugar que ocupan los suplementos dietarios en el fútbol.

Objetivo específico

- Comprender las necesidades de líquido y los requerimientos de micronutrientes para el fútbol

Competencias

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

Competencias generales

- Trabajo en equipo y colaborativo: capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- Capacidad de análisis/reflexión: capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento: capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

Competencias específicas

- Gestionar el autoaprendizaje: establecer/cumplir objetivos.
- Pensamiento crítico: evaluación de práctica.
- Interpretación: gestión y comprensión de los datos.
- Comunicación: resumen y priorización de información.