

INSCRIPCIÓN

Período de inscripción:

Del 31 de enero al 20 de febrero de 2017.

Lugar de inscripción:

Despacho n.º 116: administrativa adjunta a cargos de la Facultad de Educación y Humanidades (D.ª Ana Muñoz).

Duración del curso:

El alumno debe computar 50 horas teórico-prácticas.

Fechas: **3** y **4** de marzo 2017.

Número de plazas:

No limitadas.

Precio de inscripción:

60€

DESTINATARIOS

Alumnado de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla y otras personas interesadas en la temática.

RECONOCIMIENTO

2 créditos ECTS

Síguenos en:



<http://www.faebbok.com/faedumel>



@FaEduMelUGR



faedumel.ugr.es



ugr

Universidad
de Granada



LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE: ASPECTOS BÁSICOS PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN



Lugar: Facultad de Educación y Humanidades de Melilla (C/ Santander, nº 1). (AULA DE MÚSICA, Planta sótano del edificio principal del campus universitario)

Horario: Viernes: de 16:00 a 20:00 horas
Sábado: de 9:00 a 14.00 horas y de 16:00 a 20 horas.

ORGANIZA

Facultad de Educación y Humanidades de Melilla
Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria y
Movilidad

CURSO

JUSTIFICACIÓN

La nutrición en el deporte supone uno de los factores más influyentes en el rendimiento del deportista, teniendo en cuenta que aunque una dieta adecuada no basta por sí sola para mejorar el rendimiento, una nutrición inadecuada puede producir efectos contraproducentes en el rendimiento del deportista. Por tanto, para poder afrontar con garantías el entrenamiento y la competición, y para mantener su salud, los deportistas deben llevar a cabo una alimentación con unas determinadas características y organización.

El presente curso trata de dar a conocer los aspectos básicos y específicos relacionados con la nutrición en el deporte, tanto en el entrenamiento como en la competición, de cara a que los futuros profesionales del entrenamiento y de la nutrición puedan utilizarlos en su trabajo. Este contenido, como tal, no se incluye de forma tan específica en el Doble Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada.

OBJETIVOS DEL CURSO:

1. Dar a conocer los aspectos básicos relacionados con la nutrición en el deporte.
2. Saber utilizar la nutrición como herramienta para mejorar el rendimiento deportivo y preservar la salud del deportista.
3. Ser capaz de realizar unas recomendaciones dietéticas para el deportista en función de la especialidad deportiva.

PROGRAMA

A) Contenidos teóricos (70%):

1. La importancia de la nutrición en el deporte, tanto en el entrenamiento como en la competición.
2. Objetivos de una alimentación adecuada.

3. Cómo debe ser la alimentación del deportista.
4. Clasificación y tipos de nutrientes.
5. Metabolismo implicado en función de la especialidad deportiva.
6. Organización y distribución de las ingestas en función de horario del entrenamiento y/o de la competición.
7. La nutrición del deportista antes, durante y después de entrenamiento y/o de la competición.
8. La hidratación en el deporte.
9. Pautas nutricionales básicas para el rendimiento deportivo.
10. Uso de suplementos y ayudas ergogénicas para la mejora de rendimiento deportivo.

B) Contenidos teórico-prácticos (30%):

1. Análisis de los hábitos alimenticios y determinación del perfil nutricional del deportista.
2. Elaboración de una dieta para un deportista perteneciente a una especialidad deportiva concreta.

DIRECCIÓN ACADÉMICA

D. Cristóbal Sánchez Muñoz

Profesor de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, Universidad de Granada.

D. Guillermo Moreno Rosa

Profesor de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, Universidad de Granada.

Dña. María López-Vallejo

Vicedecana de Estudiantes, Extensión Universitaria y Movilidad, Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, Universidad de Granada.