



PROGRAMA CURS D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA: PERFECCIONAMENT EN NUTRICIÓ ESPORTIVA

TITOL DEL CURS:

CURS DE PERFECCIONAMENT EN NUTRICIÓ ESPORTIVA

DURADA DEL CURS:

52 hores presencials, 1 classe setmanal de 4 hores de durada. Inici 5 de març de 2014

DIES:

Dimecres tarda, (excepte festius)

HORARI:

De 17:00 a 21:00 hores

LLOC DE REALITZACIÓ:

Facultat de Medicina. Campus Universitari de Bellvitge. Feixa Llarga s/n

DIRECCIÓ DEL CURS:

Dr. Joan Ramón Barbany Cairó.

Professor titular de la UB

Codirecció del curs:

Jaume Giménez Sánchez.

Diplomat en Nutrició Humana i Dietètica per la Universitat Ramon Llull.

Màster oficial en Nutrició i Qualitat dels Aliments. Universitat de les Illes Balears

Postgrau en Farmacologia, nutrició i suplementació a l'esport. Universitat de Barcelona

Docent al Màster en Nutrició a l'activitat Física i a l'Esport UB



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Campus
de l'Alimentació
Universitat de Barcelona



NUTRITIONAL
COACHING®
experts en nutrició

ADREÇAT I/O REQUISITS D'ACCES:

Graduats i estudiants de Grau en ciències de la salut i l'esport, Farmàcia, Medicina de l'esport, Biologia, Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, Infermeria, Fisioteràpia, Dietètica i Nutrició, etc. Ex-alumnes del curs d'extensió Universitària de nutrició a l'esport. Professionals amb experiència acreditada a la nutrició esportiva.

METODE D'AVUACIÓ:

L'avaluació del curs és continuada.

El 50 % de la nota final s'obté a través de la mitjana dels resultats obtinguts en els exercicis que es lliuraran al llarg del curs.

L'altre 50% s'obté del resultat de la prova final tipus test que es realitza l'últim dia del curs.

L'assistència a classe és obligatòria en el 80% de les classes i es requereix per a poder fer la prova final.

Al acabar el Curs la UB expedirà certificat per a cada alumne que hagi superat el curs.

PREU DEL CURS:

240 € + 24 € de Taxa Universitat* (Import total 264€)

CRÈDITS ECTS:

3 Crèdits ECTS

OBJECTIUS:

Objectius general:

Que l'alumne sigui capaç de conèixer i aconsellar sobre hàbits alimentaris correctes aplicats a la pràctica esportiva: entrenament, precompetició, competició i postcompetició. Realitzar intervencions per a evitar la fatiga excessiva i el sobreentrenament.



Objectius específics:

Que l'alumne adquireixi competències en:

1. Aplicar els mètodes més adequats per a la realització de l'avaluació nutricional
2. Saber realitzar educació alimentària als esportistes i a les persones involucrades en la seva alimentació, considerant:
 - 2.1 - El nivell de pràctica esportiva (Élit o practicant d'exercici físic)
 - 2.2 - L'edat
 - 2.3 El sexe
 - 2.4 - Individual o col·lectiu
 - 2.5 - Modalitat esportiva
3. Conèixer com es fan avaluacions antropomètriques:
 - 3.1 - Saber com es recullen e interpreten les dades antropomètriques, reconeixent avantatges i limitacions dels diversos mètodes
 - 3.2 - Saber com es determina la composició corporal actual i ideal d'un esportista
 - 3.3 - Verificar al llarg del temps els canvis antropomètrics produïts
4. Saber com s'avaluen les necessitats nutricionals per a cada esportista en particular i establir la prescripció de dietes i metes d'alimentació d'acord amb:
 - 4.1 - Els entrenaments i competicions (necessitats fisiològiques de la modalitat esportiva)
5. Verificar senyals clínics
6. Saber aconsellar suplementes i tàctiques especials per a esportistes en quantitats i forma d'ús adequats (vitamines i minerals, carbohidrats, proteïnes i aminoàcids, begudes esportives, menjars líquides o en gel, berrites esportives,)
7. Educar sobre hàbits i estils de vida saludables (qüestions higièniques i sanitàries)
8. Avaluar la implicació de l'esportista amb les recomanacions, i les raons d'èxits o fracassos : avaluar l'efectivitat del tractament dietètic prescrit
9. Conèixer estratègies alimentàries quantificades i específiques a cada esportista, tenint en consideració la rutina o calendari d'activitats i de competició dels esportistes

*Aquesta formació no otorga atribucions professionals com a Dietista Nutricionista



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Campus
de l'Alimentació
Universitat de Barcelona



NUTRITIONAL
COACHING®
experts en nutrició

10. Saber com identificar canvis en els resultats del rendiment físic i esportiu després de l'inici de la intervenció
11. Aconseguir una òptima recuperació de les reserves energètiques utilitzades en els entrenaments i competicions a través de l'orientació alimentari - nutricional
12. Determinar i educar sobre estratègies d'hidratació.
13. Saber treballar en un equip multidisciplinar en esports d'èlit.

PROGRAMA FORMATIU:

- Sessió formativa 1.** Introducció a la fisiologia de l'exercici i l'entrenament I.....5 de març de 2014
- Sessió formativa 2.** Introducció a la fisiologia de l'exercici i l'entrenament II.....12 de març de 2014
- Sessió formativa 3.** Valoració clínica, funcional i nutricional de l'esportista I.....19 de març de 2014
- Pràctica 1:** Valoració de la composició corporal26 de març de 2014
 Procediments d'impedància. Metode Plicometres. Ecografia
- Sessió formativa 4.** PLANIFICACIÓ NUTRICIONAL DE L'ESPORTISTA I.....2 d'abril de 2014
 Continguts: Elaboració de pautes nutricionals i d'hidratació per a esports anaeròbics individuals i col.lectius (Disciplines de velocitat, llançament...). Elaboració Wiki
- Sessió formativa 5.** PLANIFICACIÓ NUTRICIONAL DE L'ESPORTISTA II.....9 d'abril de 2014
 Continguts : Elaboració de pautes nutricionals i d'hidratació per a esports aeròbics individuals i col.lectius (Resistència...)
- Sessió formativa 6.** PLANIFICACIÓ NUTRICIONAL DE L'ESPORTISTA III.....23 d'abril de 2014
 Continguts : Elaboració de pautes nutricionals i d'hidratació per a esports d'Ultraresistència, marítics i de montanya
- Pràctica 2:** Altres procediments de valoració II.....30 d'abril de 2014
 Medició de lactat, glucèmia, pes, pulsacions en repòs i exercici aerobí, en dejú i postprandial.



Sessió formativa 7. DOPATGE I AJUTS ERGOGÉNICS I.....7 de maig de 2014

Continguts : Legislació, tipus de dopatge, procediment d'anàlisi. Interpretació estudis científics sobre Ajudes ergogèniques.

Sessió formativa 8. AJUTS ERGOGÉNICS II14 de maig de 2014

Continguts : Proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines, minerals, antioxidants i altres substàncies. Prescripció d'ajuts ergogèniques sota criteris d'evidència científica. Elaboració Wiki

Pràctica 3: Xerrada amb esportistes d'elit.21 de maig de 2014

Sessió formativa 9. CASOS REALS.....28 de maig de 2014

Continguts : Correcció treballs a classe. Anàlisi de casos reals.

Sessió formativa 10. Avaluació i enquesta 4 de juny de 2014

MATRICULA OBERTA DESDE EL 23 de gener de 2014

MES INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

TEL: 932503858

Web UB:

http://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta_formativa/extensions/fitxa/P/201311165/index.html

Web Nutritional Coaching:

<http://www.nutritionalcoaching.com>

Mail: info@nutritionalcoaching.com

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ:

Formulari sol·licitud de matrícula omplert (S'ha de demanar vía mail)

Fotocòpia DNI I Foto carnet

Resguard ingrés bancari al compte: Banco de Santander 0049 0190 10 2194157461