

TEMARIO CURSO DE READAPTACIÓN FÍSICA EN TERAPIAS MANUALES Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

READAPTACIÓN FÍSICA EN TERAPIAS MANUALES

TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA READAPTACIÓN FÍSICA. DISTINCIÓN DE CONCEPTOS.

TEMA 2. OBJETIVOS DEL CURSO.

TEMA 3. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y FUERZA.

TEMA 4. FÓRMULA FITT (FRECUENCIA, INTENSIDAD, TIEMPO Y TIPO).

TEMA 5. ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y TIPOS DE CONTRACCIONES MUSCULARES.

TEMA 6. MATERIAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

TEMA 7. PIE.

7.1 ANATOMÍA.

7.2 LESIONES Y READAPTACIÓN FÍSICA.

TEMA 8. RODILLA.

8.1 ANATOMÍA.

8.2 LESIONES Y READAPTACIÓN FÍSICA.

TEMA 9. CINTURÓN PÉLVICO.

9.1 ANATOMÍA.

9.2 LESIONES Y READAPTACIÓN FÍSICA.

TEMA 10. LESIONES DEL RAQUIS.

10.1 LESIONES DE COLUMNA VERTEBRAL LUMBAR/DORSAL/CERVICAL Y READAPTACIÓN FÍSICA.

TEMA 11. CINTURÓN ESCAPULAR.

11.1 ANATOMÍA.

11.2 LESIONES Y READAPTACIÓN FÍSICA.

TEMA 12. CODO.

12.1 ANATOMÍA.

12.2 LESIONES Y READAPTACIÓN FÍSICA.

TEMA 13. MUÑECA.

13.1 ANATOMÍA.

13.2 LESIONES Y READAPTACIÓN FÍSICA

NUTRICIÓN DEPORTIVA

TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA.

TEMA 2. MACRONUTRIENTES

2.1, PROTEÍNAS

2.2. CARBOHIDRATOS.

2.3. GRASAS

TEMA 3. MICRONUTRIENTES.

TEMA 4. SISTEMA DIGESTIVO.

TEMA 5. MITOS DE LA NUTRICIÓN.

TEMA 6. DIETA HIPO/HIPERCALÓRICA.

TEMA 7. TIPOS DE DIETAS.

TEMA 8. PATOLOGÍAS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.

TEMA 9. SUPLEMENTOS NATURALES.

TEMA 10. DOPAJE.

El curso de nutrición deportiva está diseñado para proporcionar al estudiante los conocimientos necesarios sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento físico, enfocados especialmente en la mejora de los resultados deportivos, la prevención de lesiones y la optimización de la salud de los atletas.

A medida que más personas se interesan en el deporte, el ejercicio y la vida saludable, la demanda de expertos en nutrición deportiva ha crecido significativamente.

Este tipo de curso ofrece formación especializada, a incluir solo aspectos técnicos, sino también prácticos, para poder aplicar los conocimientos adquiridos en diversas disciplinas deportivas.

OBJETIVOS DEL CURSO

El principal objetivo de un curso de nutrición deportiva es capacitar a los estudiantes para que comprendan cómo los alimentos y suplementos pueden influir en el rendimiento atlético. A lo largo del curso, se busca que los estudiantes:

- ✓ Adquieran conocimientos sobre los requerimientos nutricionales de los deportistas: Es decir, cómo adaptar las necesidades energéticas y de nutrientes según el tipo de deporte que realicen los atletas.
- ✓ Desarrollen habilidades prácticas: Para crear planes alimenticios personalizados, realizar evaluaciones nutricionales, y ofrecer consejos sobre suplementación, hidratación, y estrategias para mejorar el rendimiento.

- ✓ Comprendan la fisiología del cuerpo humano durante la actividad física: Para que puedan relacionar el comportamiento metabólico con las necesidades nutricionales.
- ✓ Se familiaricen con las patologías relacionadas con la nutrición deportiva: Como el síndrome de sobreentrenamiento, trastornos alimenticios en atletas, y la recuperación post ejercicio.

CONTENIDO DEL CURSO

Nuestro curso de nutrición deportiva tiene una estructura y duración que cubre los temas fundamentales que permiten a los estudiantes desarrollar una comprensión integral de la nutrición aplicada al deporte.

Fundamentos de la nutrición y la fisiología del ejercicio: Base sólida sobre los principios de la nutrición humana.