

**Máster en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo + 60  
Créditos ECTS**





Entrena tu pasión,  
fortalece tu talento

# ÍNDICE

1 | Somos  
EduSport

2 | Alianzas

3 | Rankings

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones  
por las que  
elegir  
EduSport

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EDUSPORT

---

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige EDUSPORT**

## ALIANZAS EDUSPORT Y UTAMED

---

UTAMED y EDUSPORT forjan una alianza que revoluciona la formación online en el ámbito del deporte, la salud y la gestión educativa.

Por un lado, UTAMED (Universidad Tecnológica Atlántico-Mediterráneo) nace como una universidad digital con una clara vocación internacional. Su modelo educativo 100% online se orienta a dotar a los estudiantes de competencias profesionales alineadas con el nuevo mercado global, mediante programas innovadores y metodologías activas.

EDUSPORT, por su parte, es una institución especializada en la formación para el sector deportivo, con un enfoque práctico y actualizado. Su propuesta abarca desde la gestión deportiva hasta la actividad física, la salud y el entrenamiento, siempre con un compromiso claro con la profesionalización del sector.

Esta alianza estratégica tiene como objetivo diseñar itinerarios formativos que respondan a las nuevas necesidades del deporte en clave digital, incorporando tecnologías emergentes, contenidos adaptativos y experiencias de aprendizaje orientadas al desempeño.

Ambas instituciones apuestan por un ecosistema formativo que combina la flexibilidad del entorno online con la profundidad técnica, preparando a futuros profesionales del deporte para liderar el cambio en un contexto cada vez más exigente y digitalizado.





## RANKINGS DE EDUSPORT

---

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**



## BY EDUCA EDTECH

---

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

SPORT



SPORT

Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

---

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.

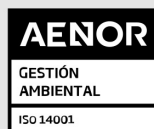


#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprensa digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca ALUMNI

**20%** Beca DESEMPLEO

**15%** Beca EMPRENDE

**15%** Beca RECOMIENDA

**15%** Beca GRUPO

**20%** Beca FAMILIA NUMEROSA

**33%** Beca DISCAPACIDAD

**20%** Beca DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO



EDU  
SPORT

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



## Máster en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo + 60 Créditos ECTS



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
60 ECTS

### Titulación

---

Titulación de Máster de Formación Permanente en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo con 1500 horas y 60 ECTS expedida por UTAMED - Universidad Tecnológica Atlántico Mediterráneo



## Descripción

Observamos cada día la enorme especialización en todos los ámbitos que nos rodean, y el deporte no es ajeno a esta evolución tecnológica. Cada detalle cuenta, cada variable aporta y nuestro espíritu competitivo nos empuja a tratar de mejorar día a día. Para ello el conocimiento en nuestro campo es crucial, determinante... y formarse es la clave para acceder de primera mano a esa información. Gracias a este Máster en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo no solo tendrás acceso a las últimas referencias científicas en el entrenamiento de la fuerza si no que aprenderás a interpretar todos los datos y parámetros para optimizar los resultados de la capacidad física mas determinante del movimiento humano: La fuerza.

## Objetivos

- Interpretar adecuadamente los aspectos teóricos se definen a la fuerza y sus componentes
- Dominar los métodos de entrenamiento de la fuerza más eficaces
- Justificar la elección de diferentes métodos de entrenamiento en la aplicación práctica
- Evaluar las necesidades de fuerza de cada deporte y cada deportista
- Dominar los aspectos teóricos
- prácticos que definen el desarrollo de la potencia
- Aplicar el entrenamiento de fuerza como elemento preventivo de lesiones

## Para qué te prepara

---

Este Máster en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo está exclusivamente dirigido a estudiantes o graduados universitarios que quieran ampliar y actualizar sus conocimientos, competencias y habilidades formativas o profesionales en los aspectos relacionados con la implicación de la fuerza en el rendimiento deportivo

## A quién va dirigido

---

El Máster en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo te prepara para integrar todos los ámbitos de conocimiento relativos al trabajo de fuerza en el campo del deporte, desde la relación de la fuerza y la habilidad, pasando por los métodos de entrenamiento más eficientes, según la tipología del deporte, la planificación, la organización de programas de fuerza velocidad y de fuerza resistencia, y finalmente su aplicación al deportista

## Salidas laborales

---

Esta formación contribuye al desarrollo de la formación continua del profesional y aporta un valor curricular que maximiza las salidas profesionales de este Máster en Entrenamiento de Fuerza para el Rendimiento Deportivo, sobre todo, aquellas relacionadas con la alta especialización deportiva, como clubs de cualquier tipología deportiva, semiprofesionales y profesionales.

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### MÓDULO 2. FUERZA. ECOSISTEMA CONCEPTUAL

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA FUERZA

1. Introducción a la fuerza
2. Manifestaciones de la fuerza
3. Tipos de contracción muscular
4. Factores determinantes de la fuerza muscular

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTO Y ÁMBITO DE LA POTENCIA

1. Definición biomecánica y fisiológica de la potencia
2. Relación fuerza-velocidad
3. Determinantes neuromusculares de la potencia
4. Evaluación y desarrollo de la potencia en diferentes disciplinas deportivas

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA FUERZA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. Bases neurofisiológicas de la producción de fuerza
2. Tipos de manifestaciones de la fuerza
3. Modelos teóricos y paradigmas contemporáneos
4. Evaluación y cuantificación inicial de la fuerza

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREPARACIÓN NEUROMUSCULAR

1. Análisis funcional y estructural
2. Concepto de unidad motriz
3. Teoría del deslizamiento

4. Tipos de fibra
5. Tipos de contracción

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIONES NEUROMUSCULARES AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Adaptaciones en el impulso nervioso
2. Entrenamiento de fuerza para adaptaciones neuromusculares
3. Entrenamiento isométrico, excéntrico y variable
4. Diseño de programas integrados de fuerza

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. HIPERTROFIA COMO RESPUESTA ADAPTATIVA NEUROMUSCULAR

1. Bases fisiológicas de la hipertrofia muscular
2. Variables del entrenamiento que estimulan la hipertrofia funcional
3. Sinergia entre fuerza, potencia e hipertrofia
4. Estrategias nutricionales y de recuperación asociadas al desarrollo muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VARIABLES DIRECTAS DEL ENTRENAMIENTO PARA HIPERTROFIA

1. Volumen
2. Intensidad
3. Frecuencia
4. Carga
5. Selección de ejercicios y elementos estructurales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. VARIABLES INDIRECTAS DEL ENTRENAMIENTO DE HIPERTROFIA

1. Genética
2. Edad
3. Sexo

### MÓDULO 3. FUERZA Y HABILIDAD

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA FUERZA EN LAS HABILIDADES MOTRICES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES EN LOS DEPORTES COLECTIVOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES LINEALES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. AGILIDAD Y DESPLAZAMIENTOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. POSTURA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. HABILIDADES DE SALTO

### MÓDULO 4. FUERZA Y SISTEMAS DINÁMICOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LOS SISTEMAS DINÁMICOS COMPLEJOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PAPEL DEL CONTROL MOTOR EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS PROCESOS DE COMUNICACIÓN EN LOS SISTEMAS DINÁMICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA FUERZA COMO CONDICIÓN FUNDAMENTAL

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS SISTEMAS DINÁMICOS COMPLEJOS Y LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA FUERZA Y LA DIVERGENCIA MOTRIZ

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA TOMA DE DECISIÓN EN LOS SISTEMAS DINÁMICOS COMPLEJOS

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS CAPACIDADES PERCEPTIVAS EN LOS DEPORTES

UNIDAD DIDÁCTICA 9. VISIÓN SISTÉMICA DE LA PROGRAMACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN GLOBAL: DEL SISTEMA A LA NECESIDAD

MÓDULO 5. MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PROVENIENTES DE LA HALTEROFILIA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÉTODOS DE ZATSIORSKY

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MÉTODOS PIRAMIDALES

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PROVENIENTES DEL CULTURISMO Y LA MUSCULACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MÉTODOS PROVENIENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MÉTODOS PROVENIENTES DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENTRENAMIENTO BASADO EN LA VELOCIDAD (VBT)

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL MÉTODO ISOMÉTRICO

MÓDULO 6. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA: CONCEPTOS GENERALES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURAS DE PERIODIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCEPTO Y TIPOS DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES DE PROGRAMACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AJUSTE DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROGRAMACIÓN DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE LA CARGA DE FUERZA

MÓDULO 7. FUERZA Y VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VELOCIDAD & FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DE LA DINÁMICA EN DESPLAZAMIENTOS LINEALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE LA ACELERACIÓN Y LA VELOCIDAD MÁXIMA EN DEPORTES DE EQUIPO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL DESARROLLO DE LA FUERZA PARA LA MEJORA DEL SPRINT

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS ESPECIALES DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MEDIOS Y MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MEDIOS Y MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA APLICADO A LA AGILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

MÓDULO 8. FUERZA Y RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUERZA Y RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ADAPTACIONES PROVOCADAS POR EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN LAS PRUEBAS DE RESISTENCIA DE MEDIA Y LARGA DURACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIO DE CORRESPONDENCIA DINÁMICA APLICADA A LOS DEPORTES DE RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO CONCURRENTES DE LA FUERZA Y LA RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA DEPORTES DE RESISTENCIA DE MEDIA Y LARGA DURACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN PARA MICROCICLOS EN ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN ACCIONES CÍCLICAS

MÓDULO 9. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO

1. Transformaciones energéticas
2. Unidades de medida energéticas
3. Necesidades energéticas de un adulto
4. Calorías en los alimentos
5. Pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

1. El uso de la energía muscular
2. Los hidratos de carbono
3. Las grasas en el ejercicio físico
4. Las proteínas en el ejercicio físico
5. Las vitaminas
6. Los minerales
7. El agua en la práctica física

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Equilibrio hídrico
2. Ingesta y eliminación de agua
3. Las funciones del agua durante la práctica deportiva
4. La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
5. Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
7. La hipertemia y la deshidratación. Efectos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

1. Comienzos de las técnicas ergogénicas
2. Los lípidos e hidratos de carbono con elementos de ayuda ergogénica
3. Las proteínas, aminoácidos
4. Las vitaminas y los minerales como suplemento
5. El bicarbonato, el citrato y el fosfato
6. Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica
7. El dopaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. La educación alimentaria
2. Índices de gasto calórico
3. Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
4. Las grasas
5. Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
6. El entrenamiento de la hipertrofia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS

1. Dietas
2. Necesidades de nutrientes

3. Dietas para deportistas
4. Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia
5. Tipos de dietas
6. Tendencias nutricionales de los deportistas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

1. La práctica de la actividad física en la niñez
2. La práctica de la actividad física en la adolescencia
3. La práctica de la actividad física en la edad adulta
4. La práctica de la actividad física en la tercera edad

#### MÓDULO 10. TRABAJO FIN DE MASTER

# EDU SPORT



By  
EDUCA EDTECH  
Group