

NUTRICIÓN: El cuarto segmento del triatlón



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO

MADRID, 21 Y 22 DE ABRIL



NUTRICIÓN: El cuarto segmento del triatlón

LUGAR	CAR Madrid
FECHA	Del 21 al 22 de abril de 2018
HORARIO	Sábado 21: 10 a 14 h / 16 a 20 h Domingo: 9 a 13 h
PLAZAS	40 alumnos

DIRIGIDO A:

- Entrenadores de triatlón
- Entrenadores de natación, ciclismo, atletismo u otras especialidades de resistencia
- Licenciados / Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Graduados en Nutrición Humana y Dietética
- Estudiantes CAFD

CONTENIDOS:

BASES GENERALES DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Principios básicos de una buena Educación Nutricional. Macronutrición y micronutrición.
- Importancia de los nutrientes.
- ¿Está el deportista bien nutrido?
- La Flexibilidad Metabólica.
- ¿Funciona la termodinámica? Principio de la variabilidad individual.
- Fuentes energéticas utilizadas durante el ejercicio.
- Acidificación y nutrición.
- Considerar la planificación, alimentación y estado emocional del deportista.
- Cómo deben ser los Menús en función de la actividad y del objetivo.
- Ante la duda: sentido común. Hay demasiados “expertos” y confunden.

NUTRICIÓN APLICADA AL TRIATLÓN

- Rol e importancia de la nutrición deportiva en el triatlón
- Macronutrientes en triatlón
- Planificación nutricional del triatleta
- Hidratación e ingesta de líquidos en triatlón
- Papel del agua en el organismo
- Peligros y consecuencias de la deshidratación
- Estrés térmico y triatlón.
- Pautas de hidratación y rehidratación
- Micronutrientes en triatlón: Vitaminas, minerales y elementos traza

TALLERES PRÁCTICOS:

- Análisis porcentual de la composición de macronutrientes en la dieta de un triatleta
- Integración de la planificación nutricional en la planificación del entrenamiento
- Elaboración de una aplicación informática para el control de la tasa de sudoración y necesidades de rehidratación en triatletas
- Aplicaciones y casos prácticos para las diferentes distancias de triatlón
- Análisis del contenido de micronutrientes en la dieta de un triatleta
- Identificación de alimentos ricos en diferentes micronutrientes de interés para el triatleta

EVALUACIÓN:

Para poder obtener el diploma acreditativo de la formación, el alumno tendrá que asistir al menos al 80 % del total de horas del taller.

PROFESORADO

D. Javier Angulo

Esportrium Nutrición
Ldo. Educación Física - Graduado en Dietética y Alimentación Humana
Asesor nutricional de deportistas profesionales - Preparador Físico y nutricionista del Club Helvetia-Anaitasuna

Dr. Guillermo Olcina

Universidad de Extremadura
Doctor en Ciencias del Deporte
Entrenador Superior de Triatlón y Triatleta

Dra. Carmen Crespo

Doctora en Ciencias del Deporte
Entrenadora Superior de Triatlón y Triatleta.

CONTACTOS DE INTERÉS

FETRI

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN. Calle Ferraz, 16, 3-D. 28008-Madrid.
Teléfono.: 91 559 93 05 Ext.: 2004. Email: raquel.navarro@triatlon.org

INSCRIPCIÓN

PRECIO	80 €
TASAS	20 € en concepto de expedición y envío de la titulación.
LUGAR	Plataforma de preinscripción y matrícula: https://triatlon.deporteennube.es
FECHA	Del 1 de febrero 9 de abril de 2018 o hasta completar el límite de plazas establecido.
BONIFICACIONES Y BECAS SOCIALES	• Alumnos con Licencia Federativa Nacional de Técnico de Triatlón en vigor: 10% • Triatletas que acrediten su condición de DAN en vigor: 10% Se debe presentar la documentación que así lo acredite en el plazo de una semana desde la fecha de inscripción. El importe correspondiente a la bonificación, sólo aplicable a la cuota de inscripción y matrícula, se reintegrará en la cuenta bancaria asociada a la tarjeta de crédito/débito desde la que se efectúe el abono de la matrícula, una vez finalice el periodo de matriculación. NOTA: En el caso de que un alumno cumpla con varios requisitos para obtener bonificaciones y/o becas sociales, únicamente se le aplicará una de ellas, haciéndose efectiva la que implique un mayor porcentaje de descuento.
BAJAS Y DEVOLUCIONES	• A partir del 9 de abril de 2018, el alumno no tendrá derecho a devolución alguna • El alumnos que solicite su baja antes del 8 de enero de 2018, se les devolverá el 50% del importe total de la matricula. • El alumnos que solicite su baja antes del 1 de abril de 2018, se les devolverá el 75% del importe total de la matricula. • El alumnos que solicite su baja antes del 15 de marzo de 2018, se les devolverá el 90% del importe total de la matricula. La solicitud de devolución del importe de la inscripción ha de solicitarse por correo electrónico a: raquel.navarro@triatlón.org
DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR	• DNI, NIE o Pasaporte. • Fotografía tamaño carnet. • Documentación acreditativa para la bonificación y/o beca social (si fuera solicitada).