



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

## **Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble**

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva  
**Titulación + 8 Créditos ECTS)**

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

# **Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

**Duración:** 380 horas

**Precio:** 390 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## Descripción

Si le interesa el entorno del deporte y quiere especializarse en la figura del monitor de tenis este es su momento, con el Curso de Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva podrá adquirir los conocimientos esenciales para realizar esta labor con éxito. El tenis es uno de los deportes más practicados del mundo, sin embargo también se considera uno de los que más práctica y entrenamiento necesita para su realización. Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. Con el Curso avalado por la Universidad Europea Miguel de Cervantes en Nutrición de la Práctica Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético.

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## **Euroinnova Business School**

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los

**cursos Homologados**

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

**cursos online**

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

## ***A quién va dirigido***

El Curso de Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno del deporte que estén especializados en tenis y quieran seguir formándose en la materia, así como a aquellas personas interesadas en formar parte de este ámbito que deseen adquirir conocimientos sobre la nutrición deportiva.

## ***Objetivos***

- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.
- Adquirir las técnicas para jugar bien al tenis.
- Conocer las tácticas y las estrategias que engloba el tenis.
- Realizar una buena preparación física.
- Realizar un entrenamiento mental.
- Conocer los aspectos nutricionales de este deporte.

## ***Para que te prepara***

El presente Curso de Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte. Además el Curso le prepara para conocer a fondo el tenis, adquiriendo aspectos generales y específicos de este deporte tan importante en la actualidad y aprendiendo también las técnicas para desenvolverse de manera profesional en la función de monitor.

## ***Salidas laborales***

Centros Especializados de Dietética y Nutrición / Gimnasios / Clubes deportivos / Deporte / Actividad Física / Entrenador / Monitor de tenis.

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Tenis con 180 horas expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - Titulación Propia de Nutrición de la Práctica Deportiva expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Miguel de Cervantes)



**Titulación  
Universitaria**



**EUROINNOVA  
BUSINESS  
SCHOOL**



TITULACIÓN EXPEDIDA POR  
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

**CUALIFICA2**



**Titulación Avalada Para El  
Desarrollo De Las Competencias  
Profesionales R.D. 1224/2009**

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo Consejo Superior de Investigaciones Científicas y Social de la UNESCO (plan, Resolución 60/8)

## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e infórmate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
- 
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- Por e-mail: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- Por teléfono: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

### **Plazo de finalización**

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las materiales del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

### **Bolsa de empleo**

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

### **Club de alumnos**

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### **Revista digital**

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

## Programa formativo

# PARTE 1. MONITOR DE TENIS

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA

1. Lo esencial para aprender a jugar bien
  - 1.- Aprende el revés con top-spin
  - 2.- Emplea el brazo no hábil y apoya bien los pies en el golpe
  - 3.- Fija la vista un instante en el punto de impacto
  - 4.- Sube a la red (practicando voleas y smash) y ensaya mucho el saque
  - 5.- El frontón
  - 6.- Aprende la empuñadura continental
2. Técnicas de los golpes y desplazamientos
  - 1.- Introducción
  - 2.- Definiciones de los efectos
  - 3.- Golpes básicos
  - 4.- Golpes y ejecuciones avanzadas (distintas formas de drive y revés)
3. Desplazamientos
  - 1.- Para volver al centro
  - 2.- Taloneos
  - 3.- Carreras y deslizamientos

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÁCTICA Y ESTRATEGIA

1. Introducción
2. Cómo usar las herramientas
3. Juego de fondo
  - 1.- Posición de espera
  - 2.- Ubicación en ángulo
  - 3.- Mirar la pelota
  - 4.- Desplazamientos
4. Pegar bien flexionados
  - 1.- Jugar con profundidad
  - 2.- Jugar principalmente tiros cruzados desde el fondo
  - 3.- Forma de jugar según la zona de la pista en la que estamos ubicados
5. Juego en la red
  - 1.- Tiro de aproximación (approach)
  - 2.- Drop shot
  - 3.- Volea

- 4.- Smash
- 6. Juego de devolución
  - 1.- De saque
  - 2.- De approach
- 7. En el saque
- 8. Estilos de juego (jugadores)
  - 1.- Defensivo (devolvedor)
  - 2.- Ofensivo desde el fondo (pegador)
  - 3.- Contragolpeador
  - 4.- El que saca y sube (saca y se acerca rápidamente a la red)
  - 5.- Jugador completo
  - 6.- Cómo resolver un juego flojo y lento
- 9. Introducción al juego de dobles
  - 1.- Diferencias principales entre individuales y dobles
  - 2.- Se ganan muchos puntos en la red
  - 3.- Cómo se ubican los jugadores en la pista: el sacador

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PREPARACIÓN FÍSICA**

- 1. Introducción
- 2. Resistencia
  - 1.- Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados
- 3. Fuerza
  - 1.- Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados
- 4. Velocidad
  - 1.- Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados
- 5. Flexibilidad y movilidad articular
  - 1.- Ejercicios de elongación
- 6. Agilidad
  - 1.- Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados
- 7. Coordinación y equilibrio
  - 1.- Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO MENTAL**

- 1. Conceptos para principiantes
  - 1.- Introducción
  - 2.- Algunas sugerencias para mejorar la actitud al aprender, jugar y competir
  - 3.- Resumen de las virtudes que hay que desarrollar en la competición
- 2. Material para avanzados
  - 1.- Introducción
- 3. ¿Para qué sirve una preparación mental en el deporte?
- 4. Aspectos generales del entrenamiento mental
  - 1.- Un cuento para pensar
- 5. Aprendiendo con todo el cerebro (el gran director de orquesta)
  - 1.- ¿Por qué no usamos con mayor frecuencia el hemisferio derecho?
  - 2.- Las barreras del rendimiento óptimo

- 3.- Test ¿Cuál de los dos hemisferios predomina en ti?
- 6.Pensar fuera, sentir dentro
- 7.El miedo al fantasma del fracaso
  - 1.- Planificación del entrenamiento mental
- 8.Ejercicios de entrenamiento mental para jugadores principiantes e intermedios
  - 1.- En los partidos
  - 2.- En las prácticas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRICIÓN**

- 1.Introducción
- 2.Hidratación
  - 1.- Bebida deportiva casera
- 3.Macro y micronutrientes
  - 1.- Hidratos de carbono
  - 2.- Proteínas
  - 3.- Grasas
  - 4.- Vitaminas
  - 5.- Minerales
- 4.Grupos de alimentos
  - 1.- Recomendación diaria para la población
- 5.Recomendaciones para una alimentación sana
- 6.Alimentación para el tenista
- 7.Período de entrenamiento
- 8.Competición
  - 1.- Precompetición
  - 2.- Ración de espera
  - 3.- Competición
  - 4.- Poscompetición
- 9.Algunas consideraciones para niños y adolescentes
- 10.El jugador vegetariano
- 11.Composición corporal del jugador

## **PARTE 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

### **MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

- 1.Concepto de bromatología
- 2.Concepto de alimentación
- 3.Concepto de nutrición
- 4.Concepto de alimento
- 5.Concepto de nutriente
- 6.Concepto de dietética
- 7.Concepto de dieta

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS**

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO**

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES**

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS**

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

- 1.Introducción
- 2.Clasificación
- 3.Características generales de los minerales
- 4.Funciones generales de los minerales

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

- 1.Introducción y características del agua
- 2.El agua en el cuerpo humano
- 3.Recomendaciones sobre el consumo de agua
- 4.Trastornos relacionados con el consumo de agua
- 5.Contenido de agua en los alimentos

**MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

- 1.Valor nutritivo de los alimentos
- 2.Clasificación de los alimentos
- 3.Alimentos de origen animal

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

- 1.Alimentos de origen vegetal
- 2.Cereales y derivados
- 3.Verduras y Hortalizas
- 4.Setas y algas
- 5.Legumbres
- 6.Frutas y frutos secos
- 7.Grasas vegetales
- 8.Otros alimentos
- 9.Alimentos estimulantes
- 10.Condimentos y especias

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

- 1.Introducción
- 2.Higiene de los alimentos
- 3.Calidad alimentaria

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

- 1.Operaciones a temperatura ambiente
- 2.Operaciones de cocción

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

- 1.Conservación de los alimentos
- 2.Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
- 3.Métodos físicos
- 4.Métodos químicos
- 5.Tecnologías emergentes
- 6.Consejos en la adquisición de alimentos
- 7.Consumo responsable
- 8.Los hábitos alimenticios: origen y cambio

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva





+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

**Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

## **MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE**

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**

1. Introducción

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

## PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

Actividad, Alimentos, Ayudas, curso, deporte, Deportistas, Deshidratación, Desplazamiento, Dietética, ejercicio, Energético, Entrenamiento, Ergonómicas, Física, Físico, Homologado, Mental, Miología, monitor, Movimiento, Necesidades, nutricion, Nutrición, Nutricionales, Plurimétrico, Preparación, Saque, Síndrome, Smach, Tenis, Universitario, valor, Volea

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

## FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com).

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: : .....

.....

Nombre: .....

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío: .....

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago .....

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

**DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:**  
900 831 200

**DESDE FUERA DE ESPAÑA:**  
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN  
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.  
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA  
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Monitor de Tenis + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200