

cursos.destakando.com

Curso Hidratación en el Deporte para Profesionales



Presentación

¿Conoces el **impacto real** de la **hidratación** en el **rendimiento** del **deportista**? ¿Sabes cómo planificar el consumo de líquidos para maximizar la capacidad física? Si necesitas profundizar en la hidratación dentro del sector del deporte, este curso te servirá para **adquirir** todas las **herramientas** necesarias para ello.

Dirigido a **profesionales** del **ámbito de la nutrición** y profesionales de la salud que trabajan con deportistas que buscan poder asesorar con mayor precisión a todas las personas que realizan actividad física, ya sea a **nivel amateur o profesional**. Conocer las necesidades hídricas específicas de un deportista en función de su deporte, características individuales y factores ambientales para poder establecer una planificación de la hidratación clara, sencilla y específica para su caso es fundamental en el mundo del deporte.

Objetivos

- Diferenciación y manejo de los distintos tipos de métodos para la evaluación del estado de hidratación del deportista.
- Conocer las necesidades hídricas y cómo llevarlas a la práctica de los deportistas, en función de su práctica deportiva.
- Conocer y hacer propios los principales métodos para pautar la hidratación a deportistas.
- Resolver dudas habituales en torno a la gestión de la hidratación en el deporte.

Temario del curso

1. Impacto de la hidratación en el rendimiento deportivo
 - a. Hidratación, la gran olvidada de la nutrición deportiva
 - b. Esto ocurre en el deportista si está deshidratado
 - c. Estrategias para potenciar el rendimiento desde el minuto 0
2. Evaluar estados de hidratación
 - a. Métodos simples de evaluación
 - b. Métodos complejos de evaluación
 - c. Timings ideales para evaluar el estado de hidratación
 - d. Evaluando composición corporal e hidratación a la vez. Hackeando el sistema.
3. Condicionantes ambientales que afectan a la hidratación
 - a. Así condicionan tus planificaciones
 - b. Cómo ajustar las necesidades en función de cada una de ellas
 - c. Educar y planificar con la incertidumbre
4. Necesidades en función del tipo de deporte y su duración
 - a. Deportes de velocidad y fuerza
 - b. Deportes mixtos
 - c. Deportes de resistencia y larga duración
 - d. Deportes con categorías por peso
5. Planificación de la hidratación en el día a día del deportista
 - a. ¿Cuánto beber? ¿Los famosos 2L de agua?
 - b. Planificación en función de los entrenamientos
 - c. Planificación en función de la jornada laboral
 - d. Timings ideales durante el día
 - e. Estrategias para incrementar el consumo de líquidos
6. Planificación de la hidratación antes de la competición
 - a. Cuánto beber y timing específico en función de la hora de inicio
 - b. Qué beber antes de competir
 - c. Sobrehidratación e hipohidratación para maximizar el rendimiento
7. Planificación de la hidratación en la competición
 - a. Pausas de 1-5 min
 - b. Pausas entre 6-30 min
 - c. Pausas mayores a 30 min
 - d. Sin pausas
8. Rehidratación post ejercicio
 - a. Necesidades específicas
 - b. Estrategias más efectivas
 - c. Timing ideal en función de próximas competiciones

- d. Timing en función del nivel del deportista (Amateur vs Profesional)
9. Tipos de bebidas
 - a. Las bebidas que se utilizan en el deporte. ¿Las conoces todas?
 - b. Hipotónicas. (Ejemplos, composición, utilidad, momentos de ingesta y análisis de productos)
 - c. Isotónicas. (Ejemplos, composición, utilidad, momentos de ingesta y análisis de productos)
 - d. Hipertónicas. (Ejemplos, composición, utilidad, momentos de ingesta y análisis de productos)
 - e. Energéticas. (Ejemplos, composición, utilidad, momentos de ingesta y análisis de productos)
 - f. Bebidas deportivas. (Ejemplos, composición, utilidad, momentos de ingesta y análisis de productos)
 - g. Comparativa entre bebidas
 10. Materiales para pautar la hidratación
 - a. Plan de hidratación
 - b. Pulsera
 - c. Infografías
 - d. Educación del deportista
 11. Casos reales
 - a. Maratón
 - b. Fútbol
 - c. Pádel
 12. Te toca a ti

¿Cuándo, dónde y cómo?

- Precio: 120€. **Descuentos** para estudiantes y asociaciones.
- Duración: 10 horas. Lecciones en vídeo, texto y materiales complementarios.
- Formación online (e-learning) a través de nuestra aula virtual.
- Impartido por [Javier Aoiz Pérez del Molino](#), Dietista-Nutricionista y Máster Nutrición Deportiva.
- Certificado de superación al finalizar el curso, acreditado por Destakando.

Contacta en info@destakando.com  o [695 979 014](tel:695979014)  si deseas solicitar más información y formalizar tu matrícula. ¡Te esperamos!