

MÁSTER UNIVERSITARIO EN

ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Único Máster Oficial en España especializado en
Entrenamiento y en Nutrición Deportiva

TRAIN YOUR DREAMS



Escuela Universitaria
Real Madrid
Universidad Europea



MÁSTER UNIVERSITARIO EN **ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA**

El **Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva** está diseñado para dotar a los estudiantes de conocimientos especializados sobre los métodos de entrenamiento más vanguardistas, las últimas tendencias en nutrición deportiva y las ayudas ergogénicas naturales para mejorar el rendimiento deportivo.

Al abarcar dos ámbitos de conocimiento diferentes pero complementarios entre sí, el del entrenamiento y la nutrición, el futuro egresado estará en la capacidad de desarrollar un diagnóstico integral acerca de los hábitos o estrategias nutricionales óptimas para cada tipo o necesidad de entrenamiento.

El objetivo de esta titulación es que los estudiantes reciban una formación completa que le prepare para:

- **Programar planes** de entrenamiento a corto, medio y largo plazo en diferentes contextos.
- **Controlar el rendimiento deportivo** de los atletas desde las áreas del entrenamiento deportivo y la nutrición.
- **Manejar dispositivos** para análisis del movimiento humano y del control del entrenamiento.
- **Realizar dietas** de nutrición y suplementación natural, así como timing intake.
- **Realizar evaluaciones de rendimiento** y composición corporal.
- Investigar y realizar producción científica.

Durante el máster los estudiantes realizarán prácticas en clubes y empresas líderes del sector con un alto grado de exigencia para el estudiante como Real Madrid C.F, el Centro de Alto Rendimiento Deportivo del Consejo Superior de Deportes, la Rafael Nadal Academy, la Real Federación Española de Voleibol, etc. Además, si lo desean, podrán formarse como investigador accediendo al Programa de Doctorado en Actividad Física y Deporte certificado por la ANECA, en la Universidad Europea de Madrid.

1 Qué nos hace diferentes

- **Único máster oficial en España especializado en entrenamiento y nutrición.**
- El Máster habilita a los estudiantes para realizar el **doctorado**.
- El profesorado está formado por algunos de los **profesionales más importantes del mundo** en las áreas de entrenamiento deportivo y nutrición.
- El programa de prácticas profesionales se realiza en **clubes y empresas líderes del sector** con un alto grado de exigencia para el estudiante.
- El Trabajo Fin de Máster está enfocado a un alto nivel de investigación y suelen ser publicados en revistas de alto impacto.
- **Networking internacional:** Compartirás esta experiencia con compañeros de más de 50 nacionalidades, con una creciente participación de mujeres edición tras edición (56%).
- Asistencia a la **Semana Blanca**. Evento organizado por la Escuela con acceso exclusivo para nuestros estudiantes. Una semana de ponencias únicas con los profesionales líderes de la industria deportiva, deportistas profesionales y ejecutivos del Real Madrid C.F. Así mismo este programa cuenta con un calendario propio de conferencias y actividades únicas en las que el alumno podrá aprender de profesionales de prestigio internacional.



En la Escuela Universitaria Real Madrid-Universidad Europea aprendí que el trabajo en equipo con una actitud proactiva, la ética y la responsabilidad son los principios y valores que deben caracterizar a todos los profesionales. Tras varios meses en esta prestigiosa casa de estudios, me llevo una formación académica de calidad, con ilustres profesores dedicados en todo momento a sus alumnos, y compañeros convertidos en amigos para toda la vida.

Solo tengo palabras de agradecimiento para cada uno de los miembros que conforman el Máster como así también a cada integrante de esta Universidad por haberme hecho sentir parte de ella y más aún por transmitirme los conocimientos y principios que me acompañaran en mi vida profesional.

Belén Rodríguez
TuGestorSalud



DIRIGIDO A

Dirigido a licenciados y/o graduados en Ciencias de la Actividad Física, diplomados en Nutrición, diplomados en Magisterio de Educación Física, licenciados en Medicina y diplomados en Fisioterapia o Enfermería.



DURACIÓN

60 ECTS. De octubre a septiembre.



TITULACIÓN

Al finalizar el Máster, el estudiante recibirá el **Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva** otorgado por la **Universidad Europea de Madrid**.



MODALIDAD

Presencial. Español.



HORARIO

Viernes y sábados de 9.00 a 14.00 h. y de 15.00 a 20.00 h.



CAMPUS

Villaviciosa de Odón.



INSTALACIONES

Los alumnos tienen acceso a los laboratorios del campus para su trabajo y estudio.

- **Laboratorio de Fisiología del Ejercicio** para prácticas de VO2max, análisis de lactato, pruebas de esfuerzo con ergómetro y cicloergómetro, entre otros.
- **Laboratorios de entrenamiento**, para prácticas y pruebas de Fuerza, velocidad, salto, Repeticiones Máximas, entren otras.
- **Laboratorio de biomecánica**, para pruebas de análisis de la marcha, análisis de lanzamientos, tomas de pliegues antropométricos, entre otros.
- **Laboratorio de Análisis de la competición**, para los análisis de deportes de equipo a nivel técnico, táctico y estratégico, con programas específicos para ello.
- **Gimnasio**, para prácticas de entrenamiento de fuerza, entrenamiento con pesas, entrenamiento funcional o peso libre, entre otras.
- **Pabellón deportivo**, para la realización de actividades de prevención de lesiones, entrenamiento, técnica de carrera, juegos y o entrenamientos.
- **Pista de atletismo**, para el trabajo de técnica de carrera, test de resistencia, velocidad y células fotoeléctricas, así como juegos y/o actividades.
- **Salas y áreas deportivas** para prácticas de entrenamiento personal.

CONVENIOS Y PRÁCTICAS

La Escuela tiene firmados distintos convenios con entidades del sector que, dependiendo de sus necesidades, pueden ofrecer a los estudiantes la posibilidad de realizar prácticas en sus instalaciones. Dentro de las mismas se encuentra con un papel destacado, el Real Madrid C.F.

Algunas de las instituciones y empresas que han colaborado con las prácticas son:

- REAL MADRID C.F. SECCIONES DE FÚTBOL Y BALONCESTO.
- CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO, DEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES.
- GETAFE C.F.
- NSCA-SPAIN (National Strength and Conditioning Association)
- CLUB ESTUDIANTES DE BALONCESTO.
- RAFAEL NADAL ACADEMY.
- JUAN CARLOS FERRERO ACADEMY.
- GO FIT GYMS.
- ATHLETIC CLUB DE BILBAO.
- REAL VALLADOLID C.F.
- REEBOK SPORT CLUB LA FINCA.
- SEVILLA C.F.
- RAYO VALLECANO C.F.
- GETAFE C.F.
- CLUB DE FÚTBOL MAJADAHONDA.
- TRIVALVALDERAS C.F.
- NAVALCARNERO C.F.
- ALCORCÓN C.F.
- GUADALAJARA CF.
- CLUB DE FÚTBOL SANSE.
- CLUB VOLEY-PLAYA MADRID.
- REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VOLEIBOL.
- FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID.
- CHAVA BOXEO, S.L.
- SPESALUD-EXPLORACIONES DEPORTIVAS MAJADAHONDA.
- NUTRICIÓN CENTER.
- NUTRIVIVE.
- MEDICADIET
- NUTRICIONDE.
- HOLMES PLACE
- CLUB DE REMO CANGAS (OVIEDO).
- ALLINYOURMIND (TRIATLÓN Y NATACIÓN).
- CENTROS FITNESS GOFIT.
- METROPOLITAN.
- VIRGIN ACTIVE.
- FEDERACIÓN MADRILEÑA DE NATACIÓN.
- MÉTODO THINKING. CENTRO INTEGRAL DE SALUD Y EJERCICIO.
- C. NATACIÓN MOSCARDÓ.
- CLUB PADEL FITNESS ARAVACA.
- CLUB BALONCESTO ALCOBENDAS.
- CLUB DISTRITO OLÍMPICO BALONCESTO.
- CLUB HOCKEY CASA DE CAMPO.

2 Plan de estudios

MÓDULO I. BIOQUÍMICA Y FISIOLÓGIA APLICADA AL ENTRENAMIENTO

- Sistema neuromuscular.
- Vías energéticas para la producción de energía: sistema de los fosfágenos, vía glucolítica, vía oxidativa.
- Sistema cardiorespiratorio: respuestas y adaptaciones al ejercicio.
- Análisis del gasto energético
- Respuestas y adaptaciones metabólicas al ejercicio
- Respuestas del organismo a la práctica de ejercicio en condiciones ambientales de calor y humedad extremos.
- Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas
- Micronutrientes: vitaminas y minerales.

MÓDULO II. NUTRICIÓN Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

- Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas
- Micronutrientes: vitaminas y minerales
- Reposición hidro-electrolítica: rehidratación y termorregulación en condicionales ambientales de temperatura y humedad extremas.
- Análisis de los alimentos y tecnología de la alimentación.
- Endocrinología del deporte: interacciones hormona-nutriente-ejercicio.
- Inmunología del deporte.
- Análisis de la composición corporal.
- Entrevista nutricional y gasto calórico.
- Nutrición en poblaciones especiales: patología cardiovascular y metabólica.
- Dietas para subir y bajar de peso.
- Trastornos del comportamiento alimentario en deportistas: anorexia, bulimia y vigorexia.
- Ayudas ergogénicas naturales: mecanismos de acción, efectos biológicos y pautas de prescripción de suplementos nutricionales en el deporte.

MÓDULO III. BIOMECÁNICA APLICADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y AL DEPORTE

- Fundamentos cinemáticos, cinéticos y estáticos.
- Principios biomecánicos.
- Fundamentos para el análisis de un gesto motor.
- Sistemas y tecnologías aplicadas para la valoración mecánica.
- Biomecánica de los ejercicios de musculación.
- Biomecánica de los ejercicios olímpicos y sus variantes.
- Biomecánica de la carrera, saltos y lanzamientos.
- Radio deportiva y publicidad.
- La voz como herramienta de comunicación.

MÓDULO IV. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Entrenamiento de las capacidades físicas.
- Entrenamiento de la fuerza.
- Entrenamiento de la resistencia.
- Entrenamiento de la velocidad y la técnica deportiva
- Entrenamiento de la flexibilidad.
- Entrenamiento en edades infantiles.
- Entrenamiento en condiciones especiales (calor, frío, altitud).
- Planificación, periodización y programación del entrenamiento deportivo.
- Análisis de la carga de entrenamiento.
- Formas y estrategias de planificación, periodización y programación en el entrenamiento deportivo.
- Control de la competición en deportes complejos (equipo y combate)
- Análisis de la competición en deportes de equipo.
- Análisis de la competición en deportes de combate y deportes de raqueta.

MÓDULO V. PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA COMPETICIÓN

- Ámbitos de aplicación de la psicología
- Variables psicológicas implicadas
- Importancia de la evaluación en el contexto deportivo e instrumentos a utilizar
- Aspectos relacionados con el entrenamiento
- Aspectos relacionados con la competición
- Funcionamiento psicológico de los técnicos

MÓDULO VI. BIOMECÁNICA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

- Evidencias y fundamentos de las intervenciones preventivas y terapéuticas en el campo del deporte.
- Conceptos generales en la atención del deportista lesionado.
- Objetivos a corto y largo plazo en la recuperación funcional de deportista lesionado
- Fundamentos biológicos de la curación de tejidos
- Principales lesiones del pie tobillo y pierna. Clasificación. Estrategias de prevención y readaptación.
- Principales lesiones de la rodilla, muslo y pelvis. Clasificación. Estrategias de prevención y readaptación
- Dolor lumbar crónico y ejercicio físico. Intervenciones terapéuticas basadas en el ejercicio.
- Principales lesiones del hombro. Estrategias de prevención y readaptación. Reeducción neuromuscular.

MÓDULO VII. SEMINARIOS DE INTERÉS CIENTÍFICO PROFESIONAL.

- Orientativo, según el curso.
- Control del entrenamiento y la nutrición en la mujer deportista
- Utilización de los sistemas de control por telemetría para analizar la respuesta muscular ante diferentes cargas de entrenamiento físico.
- Monitorización de la respuesta neurofisiológica ante diferentes cargas de trabajo y en recuperación por medio del dispositivo omega wave.
- Nuevos avances en las técnicas de control del dopaje en el deporte.

MÓDULO VIII. PRACTICUM

El programa del Máster incluye la realización de un trabajo obligatorio de intervención en el campo de la nutrición o el entrenamiento.

MÓDULO IX. TRABAJO FIN DE MÁSTER

Los estudiantes deberán realizar un Proyecto de Fin de Máster tutorizado, en los que los estudiantes pueden utilizar la tecnología disponible en la Universidad Europea. Los estudiantes tendrán a su disposición equipamiento de última generación y un centro deportivo (sala de musculación, cardiovascular, entrenamiento funcional), pista de atletismo y fútbol, donde podrán realizar todos los trabajos requeridos y adquirir la experiencia necesaria para poder desempeñar con la mejor formación su labor profesional.



Este máster es una referencia nacional en el campo del entrenamiento y la nutrición deportiva y es una garantía para la contratación de personal relacionadas con estas áreas. Una gran cantera de profesionales.

Belén Rodríguez
TuGestorSalud

PROGRAMAS RELACIONADOS

- Postgrado de Experto en Nutrición Deportiva
- Master's Degree in Sports Training and Nutrition



3 Claustro

DIRECCIÓN DEL PROGRAMA

Dr. Sergio Jiménez Sáiz

Profesor Titular de Universidad. Acreditación ANECA. Experto en Alto Rendimiento Deportivo y Gestión de Grupos, Universidad Europea de Madrid. Entrenador profesional.

Jaime Abascal Castañón

Servicios Médicos del Real Madrid. Médico de cantera de los servicios médicos Sanitas - Real Madrid C.F.

Dr. Germán Díaz Ureña

Profesor. Acreditación titular ANECA. Experto en Rendimiento Deportivo, Universidad Europea de Madrid.

PROFESORADO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

Dr. Asker Jeukendrup

Catedrático. Referente mundial en el estudio de la Fisiología deportiva y los Hidratos de Carbono. Gatorade Institute. MySportScience. Loughborough University.

Dra. M^a Marcela González Gross

Catedrática de Universidad. Doctora en Farmacia. Experta en nutrición Deportiva. Universidad Politécnica de Madrid.

Dra. Catalina Santiago

Directora del laboratorio de Genética en la Universidad Europea de Madrid. (Nutrigenómica).

Dr. Manuel Rodríguez Alonso

Médico Deportivo. Experto internacional en Suplementación y ayudas ergogénicas en deportistas de alto nivel. Profesor de la Universidad de Oviedo.

Dr. Joaquín Figueroa Alchapar

Experto en Endocrinología y Nutrición deportiva.

Dr. Juan Del Coso

Profesor de Teoría del Entrenamiento Deportivo. Experto en Dopaje e hidratación del deportista de alto nivel. Universidad Camilo José Cela.

Dra. Noelia Bonfanti

Experta en Nutrición deportiva. Nutricionista en deportes de alto rendimiento. Club Estudiantes.

Dr. Juan Mielgo Ayuso

Investigador del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Universidad Politécnica de Madrid. Asesor Nutricional de equipos Profesionales.

Mireia Porta Oliva

Nutricionista de la Premier League inglesa. Profesora asociada de "Nutrición Aplicada" en la Universidad Autónoma de Barcelona y como nutricionista en el ámbito clínico en Serveis Mèdics Penedès.

Óscar Picazo Ruiz

Dietista-Nutricionista y Licenciado en Química. Coordinador del Programa Promoción de la Salud de Fundación MAPFRE.

Dr. Helios Pareja Galeano

Profesor Universidad Europea. Experto en Fisiología Deportiva y genética.

PROFESORADO MÉDICO

Dr. Alejandro Lucía Mulas

Catedrático. Referente mundial en el estudio de la genética y la salud en diferentes poblaciones, entre ellas los deportistas. Universidad Europea de Madrid.

Dr. Xabier Leibar

Doctor en Medicina Deportiva. Médico de deportistas olímpicos. Experto en Endurance.

Dr. Nicolás Terrados Cepeda

Dr. en Medicina Deportiva. Responsable Médico Barcelona 92'. Director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado Asturias en Avilés.

Dra. Margarita Pérez Ruiz

Profesora Titular de Universidad. Experta en Fisiología del Ejercicio. Universidad Europea de Madrid.

PROFESORADO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Dr. Juan J. González Badillo

Catedrático Universidad. Profesor de teoría y práctica del entrenamiento deportivo y experto en entrenamiento de la Fuerza. Universidad Pablo de Olavide.

Dr. Mikel Izquierdo

Catedrático de Universidad. Experto en entrenamiento de la Fuerza y la salud. Universidad Pública de Navarra.

Dr. Jean Côté

Catedrático Universidad. Experto internacional sobre factores de desarrollo y psicosociales que afectan el deporte y el rendimiento en la actividad física y el deporte. Queen's University (Canadá).

Dr. Jaime Sampaio

Catedrático. Referente europeo en el estudio de la complejidad y el control del entrenamiento a nivel táctico. Universidad Tras Os Montes Alto Douro.

Dr. Carlos Lago Peñas

Catedrático de Universidad. Experto en análisis de la competición y en Fútbol. Universidad de Vigo.

Dr. Iñigo Mujika

Referente mundial en el mundo del entrenamiento deportivo. Miembro del grupo de entrenadores de la Real Federación Española de Natación y de Triatlón.

Dr. Yann Le Meur.

Asesor científico en AS Monaco Football Club. Científico deportivo. Experto en análisis y metodología del rendimiento deportivo, así como la prevención y la recuperación del deportista.

Xesco Espar

Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya. Campeón de Europa de Balonmano. Experto en Desarrollo personal y en Alto Rendimiento Deportivo.

Dr. Juan M. García Manso

Profesor Titular de Universidad. Referencia internacional y Experto en Entrenamiento Deportivo. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Dr. Carlos Balsalobre

Experto en Control del Entrenamiento y en aplicaciones deportivas. Universidad Autónoma de Madrid.

Dr. Juan J. Molina Martín

Profesor Titular de Universidad. Experto deportivo en Voleibol y director de la línea de investigación de Análisis de los Deportes de Equipo, Universidad Europea de Madrid.

Dr. Alfredo Santalla Hernández

Profesor Titular de Universidad. Experto en Fisiología del Ejercicio. Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Dr. Alberto Lorenzo Calvo

Profesor Titular de Universidad. Entrenador de Alto Nivel en Baloncesto. Referente internacional y experto en el desarrollo y la gestión de talentos deportivos. Universidad Politécnica de Madrid.

Dr. Miguel A. Gómez Ruano

Profesor Titular de Universidad. Experto en Metodología e Investigación Deportiva. Universidad Politécnica de Madrid.

Dr. Alberto Lorenzo Calvo

Profesor Titular de Universidad. Entrenador de Alto Nivel en Baloncesto. Referente internacional y experto en el desarrollo y la gestión de talentos deportivos. Universidad Politécnica de Madrid.

Dr. Fernando Naclerio

Profesor Titular de Universidad. Experto en Entrenamiento deportivo y en planificación de la dieta del deportistas. Greenwich University.

Dr. Julio Calleja

Profesor Titular de Universidad. Experto en fisiología del ejercicio y en Entrenamiento Deportivo en deportes colectivos. Universidad del País Vasco.

Dr. David Rodríguez Ruiz

Profesor Titular de Universidad. Experto en Entrenamiento de la Fuerza y Saltabilidad. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Dr. Alberto García Bataller

Profesor Titular de Universidad. Experto en Entrenamiento en Deportes Cíclicos. Entrenador de atletas Olímpicos. Universidad Politécnica de Madrid

Dr. Jordi Álvaro Alcalde

Experto en tecnología y control estadístico en deportes de equipo. Selección Española de balonmano. Profesor de la Universidad Europea

Juan Carlos Álvarez

Entrenador de Atletismo de Atletas Olímpicos de salto. Profesor de Atletismo. Universidad Europea de Madrid.

Juan Trapero

Preparador Físico del primer equipo de Real Madrid C.F. Baloncesto. Exatleta olímpico y Campeón de España de velocidad. Real Madrid C.F.

Dr. Juan Del Campo Vecino

Profesor Titular de Universidad. Experto en Entrenamiento Deportivo en Deportistas Alto Nivel. CAR Madrid. Universidad Autónoma de Madrid.

Dr. Oliver Gonzalo Skok

Profesor de Teoría de Entrenamiento Deportivo en la Universidad San Jorge (Zaragoza). Preparador físico ACB en CB Zaragoza y preparador de las selecciones españolas inferiores de baloncesto.

Nacho Coque

Preparador físico de la selección nacional de baloncesto. Campeón de Europa y del Mundo con la selección. Experto en movimiento corporal y entrenamiento.

Dr. Jesús Rivilla

Preparador físico de la selección española de Balonmano. Experto en preparación física personal. Entrenamiento BodyCore. Universidad Politécnica de Madrid.

Iván Gonzalo

Experto en preparación física personal. Entrenamiento Elements. Universidad Politécnica de Madrid.

Carlos Sosa Marín

Experto en preparación física y Fisioterapia Deportiva. Jefe Preparadores físicos Real Madrid Baloncesto.

4

Un modelo de Escuela Universitaria **único en el mundo**

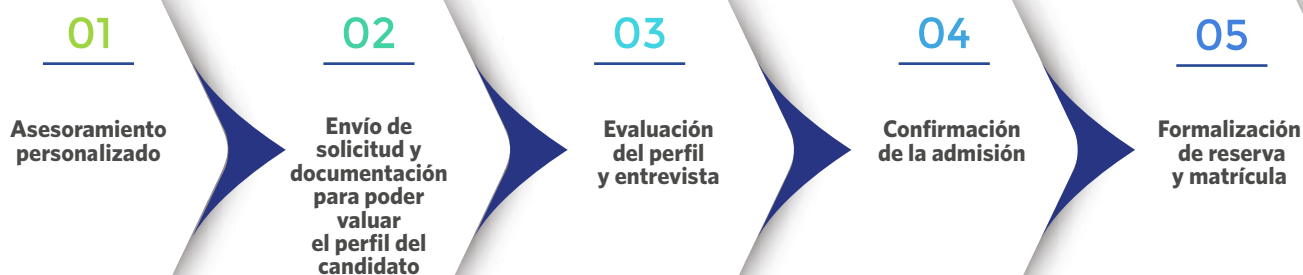
Nos llena de satisfacción ser pioneros una vez más y compartir con la sociedad un proyecto tan ilusionante como una escuela de estudios universitarios que se dedique a la formación de profesionales expertos con conocimientos y competencias específicas en áreas como la salud, la gestión, la comunicación o la actividad física, todas ellas vinculadas con el deporte.

5 Proceso de admisión

El proceso de admisión para los programas de la **Escuela Universitaria Real Madrid - Universidad Europea** se puede llevar a cabo durante todo el año, si bien la inscripción en cualquiera de sus programas de postgrado está supeditada a la existencia de plazas vacantes. Para un asesoramiento personalizado, puede dirigirse a cualquiera de nuestros dos campus universitarios (**Alcobendas o Villaviciosa de Odón**), o bien puede contactar con nosotros a través de nuestro teléfono **(+34) 91 112 88 50** o en el siguiente correo electrónico **escuelauniversitariarealmadrid@universidadeuropea.es**, donde recibirá asesoramiento del equipo de Admisiones de Postgrado.

Una vez el candidato haya sido asesorado y haya aportado la documentación requerida, el equipo de Admisiones de Postgrado lo convocará para la realización de las **pruebas de ingreso** correspondientes al programa de su interés y a una **entrevista personal** con el director del Máster o con un miembro del Comité de Admisiones.

El proceso de admisión no supone ningún coste para el candidato ni compromiso alguno hasta la formalización de la reserva.





Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea

escuelauniversitariarealmadrid@universidadeuropea.es
realmadrid.universidadeuropea.es
Tel.: +34 911 128 850

Certified



Corporation

Única institución educativa
en España certificada
como Bcorp



5 estrellas en Docencia, Empleabilidad,
Internacionalización, Docencia online e Inclusión

SportBusiness

Top 2 mejor institución para el desarrollo
profesional de sus estudiantes



European Foundation
for Quality
Management (EFQM)

Síguenos en:



@RealMadridUE



www.linkedin.com/company/escuela-universitaria-real-madrid-universidad-europea



www.facebook.com/RealMadridUE



<https://www.instagram.com/ueuropea/>



www.youtube.com/user/RealMadridUE

