ICEN Instituto de Ciencias del Ejercicio y Nutrición

tech universidad

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE

DEPORTES DE RESISTENCIA

NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO

MASTER FORMACIÓN PERMANENTE

DEPORTES DE RESISTENCIA: NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO

BLOQUES	MÓDULOS	HORAS	CRÉDITOS
10	24	1500	60

PROFESORES

- DRA. IRINA ZELENKOVA
- FRÉDÉRIC VERGNOUX
- DRA. NOELIA BONFANTI HARDT
- EZEQUIEL GONZALO MARTÍN
- SERAFÍN MURILLO GARCÍA
- DR. MIGUEL LÓPEZ MORENO
- DRA. BELÉN DOÑATE
- XABIER MURIEL
- MIGUEL GÓRRIZ MARCOS
- JAVIER ARGUELLES
- JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO
- DR. JOSÉ MANUEL FELICES FARIAS
- JOSÉ NEVADO
- IVÁN ALONSO MOLERO
- HENAR GONZÁLEZ CANO
- LAURA CHAPARRO
- DR. ERIC HELMS
- DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO:
- DR. BORJA MARTÍNEZ TÉLLEZ
- CARLOS RÍOS
- DANIEL JACINTO GARZÓN JIMÉNEZ
- JORDI GARCÍA GRACIA
- DR. RAÚL ARELLANO COLOMINA
- DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA DE FRUTOS
- FABIO ELIGIO CABRERA CRUZ

MÉTODO DE EVALUACIÓN

La evaluación de las asignaturas se llevará a cabo mediante un **examen final tipo test** al finalizar el curso. Una **calificación positiva** (nota superior a 5), será **necesario para la obtención del certificado**. Los alumnos dispondrán de una primera oportunidad y una posible recuperación posterior en caso de suspenso. El examen final consistirá en **100 preguntas tipo test** con **3 opciones** cada una de ellas y **sólo una correcta**. Cada pregunta vale 0,1 puntos. El número de preguntas será equilibrado entre los distintos bloques, módulos y contenidos. Los alumnos aprobarán con una puntuación mayor o igual a 5.

DIRECCIÓN DEL MÁSTER

EZEQUIEL GONZALO MARTÍN

- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.
- Doctorando en Fisiología y propietario de una clínica de nutrición.
- Antropometrista ISAK nivel 3 y docente universitario.

MIGUEL GÓRRIZ MARCOS

- Graduado en Farmacia.
- Nutricionista del equipo profesional de ciclismo Movistar Team.
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
- Máster en Alto Rendimiento por el Comité Olímpico Internacional.
- Antropometrista Internacional nivel 2.

PERFILES A LOS QUE SE ORIENTA EL MÁSTER

Preparadores físicos especializados en deportes de resistencia y entrenadores de disciplinas de resistencia.

Nutricionistas deportivos.

Psicólogos y nutricionistas deportivos enfocados en el tenis.

Investigadores en fisiología del ejercicio y nutrición deportiva.

Gestores de equipos deportivos de alto rendimiento.

PROFESORES

DRA. IRINA ZELENKOVA

- Graduada en medicina, con especialidad en medicina del deporte
- Doctora en medicina
- CEO de Altitudetrainig y Athlete Science
- Asesora de entrenamiento en altitud de los equipos de ciclismo profesional UAE EMIRATES y Alpecin-Deceuninck
- Diploma del COI en Medicina del Deporte
- Miembro de la Comisión Médica de la Asociación Internacional de Atletas Olímpicos
- Miembro de la junta directiva de la International Strenght and Conditioning society
- Miembro del consejo editorial de las principales revistas internacionales del sector Frontiers, BMJ Open
- • Revisor de las principales revistas científicas: Frontiers, BMJ Open, IJSPP, y otras

DRA. NOELIA BONFANTI HARDT

- Lic. en Nutrición por la Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Máster en Nutrición y Metabolismo, Univ. de Córdoba (España)
- Doctora (PhD) en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el INEF de la Universidad Politécnica de Madrid.
- Nutricionista líder del equipo olímpico de remo holandés (Team NL) y consultora de nutrición deportiva y clínica en el Red Bull Athletic Performance Center (APC) en Austria.
- Docente en másteres en la Universidad Europea de Madrid y la Escuela Universitaria del Real Madrid
- Directora de trabajos de fin de máster, así como tesis doctorales en distintas universidades españolas.
- Ponente, conferencista y profesora en diferentes congresos, cursos y eventos nacionales e internacionales.
- Aliada internacional de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva, colegiada en el Colegio de Nutricionistas de Madrid, y académica de número en la Academia Española de Nutrición y Dietética.

PROFESORES

EZEQUIEL GONZALO MARTÍN

- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.
- Doctorando en Fisiología y propietario de una clínica de nutrición.
- Antropometrista ISAK nivel 3 y docente universitario.

SERAFÍN MURILLO GARCÍA

- Diplomado en Dietética y Nutrición Humana
- Máster en Rendimiento Deportivo
- Máster en Educación Diabetológica por la Universitat de Barcelona.
- Doctor en Medicina i Recerca Traslacional por la Universitat de Barcelona.
- Nutricionista del Servicio de Endocrinología Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona) y profesor asociado de la Universitat de Barcelona (UB).

DR. MIGUEL LÓPEZ MORENO

- Doctor en Ciencias de la Alimentación en CIAL-CSIC.
- IP del grupo de investigación "Dieta, salud planetaria y rendimiento".
- Docente e investigador en la Universidad Francisco de Vitoria (UFV), además de colaborar en la formación de posgrado en la Universidad Europea de Madrid (UEM), Universidad Camilo José Cela (UCJC), Universidad Peruana Unión (UPeU) y en LALIGA Business School.
- Vocal de formación de la junta de gobierno del Colegio de Dietista Nutricionistas de Madrid (CODINMA).

PROFESORES

DRA. BELÉN DOÑATE

- Doctora en Nutrición
- Licenciada en Ciencia y Tecnología de alimentos
- Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
- Más de 20 años de experiencia como nutricionista, docente e investigadora.
- Títulos universitarios de especialista en nutrición deportiva y de experto universitario en Fisiología y Entrenamiento de maratón.
- Posgrado universitario en entrenamiento personal avanzado
- • Desde el año 2010 compite en carreras de montaña, de media y larga distancia y esquí de montaña con un CV deportivo muy completo en esta área.

XABIER MURIEL

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Salud
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo.
- Máster en Ciencias de la Actividad Física y Salud, especialidad Salud.
- Entrenador UCI de Ciclismo.
- Entrenador Nacional de Ciclismo.

PROFESORES

MIGUEL GÓRRIZ MARCOS

- Graduado en Farmacia.
- Nutricionista del equipo profesional de ciclismo Movistar Team.
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
- Máster en Alto Rendimiento por el Comité Olímpico Internacional.
- Antropometrista Internacional nivel 2.

JAVIER ARGUELLES

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Máster en Investigación en Actividad Física.
- 16 años de experiencia como biomecánico y analista del rendimiento en el Centro de Alto Rendimiento en altitud de Sierra Nevada, del Consejo Superior Deportes España.
- Como investigador, sus temáticas principales son el entrenamiento de fuerza y el entrenamiento en altitud.
- Como entrenador, dirige a varios deportistas del equipo nacional español de esquí de montaña entre los que destacan Ana Alonso (Campeona de Europa) y María Ordoñez (Subcampeona del Mundo Junior)

JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO:

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética, y Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Doctorando en Biomedicina y contratado predoctoral en el Departamento de Fisiología de la UGR.
- Investigador en el Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud (iMUDS).
- Antropometrista ISAK 2
- Especializado en Nutrición Deportiva, Composición Corporal, Ayudas Ergogénicas y Rendimiento de Fuerza.
- Redactor de Life Pro Nutrition.

PROFESORES

DR. JOSÉ MANUEL FELICES FARIAS

- Médico Especialista en Radiodiagnóstico.
- Máster en Anatomía Aplicada a la Clínica (UM).
- Máster en Prevención de Riesgos Laborales (UMH).
- Doctorando en Medicina.
- Jefe de Residentes en Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia.
- Profesor/Docente en el grado de Medicina en la UCAM.
- Investigador con estudios científicos publicados en el campo de la Medicina.

JOSÉ NEVADO

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UEM)
- Graduado en Biología (UGR)
- Especialista en patologías digestivas
- Experiencia de 4 años contratado como personal de apoyo a la investigación (UCA)
- Director de clínica especializada en nutrición clínica y patologías digestivas
- Instructor de buceo y buceador cien]fico (PADI)

IVÁN ALONSO MOLERO

- Psicólogo por la USAL
- Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte (UAM)
- Atleta de Culturismo Natural y Powerlifintg
- CEO de Powerbuilding Oficial
- Divulgador en redes sociales (@brainbuilder).

PROFESORES

DR. JOSÉ MANUEL FELICES FARIAS

- Médico Especialista en Radiodiagnóstico.
- Máster en Anatomía Aplicada a la Clínica (UM).
- Máster en Prevención de Riesgos Laborales (UMH).
- Doctorando en Medicina.
- Jefe de Residentes en Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia.
- Profesor/Docente en el grado de Medicina en la UCAM.
- Investigador con estudios científicos publicados en el campo de la Medicina.

JOSÉ NEVADO

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UEM)
- Graduado en Biología (UGR)
- Especialista en patologías digestivas
- Experiencia de 4 años contratado como personal de apoyo a la investigación (UCA)
- Director de clínica especializada en nutrición clínica y patologías digestivas
- Instructor de buceo y buceador cien]fico (PADI)

IVÁN ALONSO MOLERO

- Psicólogo por la USAL
- Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte (UAM)
- Atleta de Culturismo Natural y Powerlifintg
- CEO de Powerbuilding Oficial
- Divulgador en redes sociales (@brainbuilder).

PROFESORES

HENAR GONZÁLEZ CANO

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética (UVa).
- Máster Oficial en Nutrición Deportiva (UCAM).
- Máster Oficial en Formación del profesorado (UMU).
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo (Tech).
- Antropometrista ISAK 2 y Docente Universitaria.

LAURA CHAPARRO

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética.
- Máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria en la UV
- Directora de BE STRONG nutrición y nutricionista especializada en deportiva.
- Deportista de diversas disciplinas. Ha practicado balonmano, triatlón llegando a medios ironman, 2 maratones y una competición de powerlifting.
- Docente en máster Aleris y en clases de nutrición depor3va en el Grado de Nutrición Humana y Dietética de la UEMC
- ISAK 2
- Ha realizado formaciones relacionadas con cineantropometría, optimización de la composición corporal y deportes de equipo.

DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO

- Doctor en Fisiología, experto en nutrición y rendimiento.
- Profesor universitario e investigador en obesidad y factores de riesgo cardiovascular.
- Entrenador superior (Nivel 3) en ciclismo, triatlón y atletismo.

PROFESORES

DR. BORJA MARTÍNEZ TÉLLEZ

- Doctor en Biomedicina por la Universidad de Granada.
- Investigador Ramón y Cajal en la Universidad de Almería.
- Director del grupo de investigación METLAB.

CARLOS RÍOS

- Docente en grado y máster de fisioterapia.
- Fisioterapeuta clínico en Qualis Training Lab y en el Club Esportiu Básquet Llíria.
- Especialista en readaptación deportiva y ecografía musculoesquelética.

DANIEL JACINTO GARZÓN JIMÉNEZ

- Diplomado/Licenciado EF por la UGR
- Entrenador Olímpico Atletismo (Marcha Atlética) Tokio 2020 (Diploma Olímpico) y Paris 2024 (Oro y plata)
- Premio Mejor entrenador 2018 y 2023.
- Formador de la Escuela Nacional de Entrenadores (RFEA)
- Ponente Internacional en European Athletics
- Jornadas sobre el Presente y el Futuro RFEA

PROFESORES

JORDI GARCÍA GRACIA

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFE) por el INEFC de Barcelona.
- Máster en Rendimiento Deportivo.
- Técnico responsable del grupo de alto rendimiento de la Federación Española de Triatlón 2022-2024
- Participación como técnico en los JJOO París 2024 por la modalidad de Triatlón con la FETRI.
- Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas por el INS Joaquim Blume, Esplugues de Llobregat (2012).
- Entrenador Nacional de Triatlón (Niveles I, II y III) por la Escuela de Entrenadores de Triatlón, Federación Española de Triatlón, Madrid.
- Técnico responsable del grupo de deportistas becados por la Federación Catalana de Triatlón en el CAR (Centro de Alto Rendimiento Deportivo) de Sant Cugat del Vallès.
- Entrenador Nivel 1 de la aplicación informática TrainingPeaks, Universidad TrainingPeaks (2022).
- Título de Socorrista: Primeros auxilios y Salvamento acuático.
- Coordinador de la asignatura Metodología del Entrenamiento en Triatlón del Máster RETAN en el INEFC de Barcelona.
- Profesor en el Máster RETAN en el INEFC de Barcelona, en la asignatura Metodología del Entrenamiento en Triatlón.
- Profesor del curso de "Ciencias Aplicadas al Deporte" (CAD) del Comité Olímpico Internacional dentro del programa de Solidaridad Olímpica.

PROFESORES

DR. RAÚL ARELLANO COLOMINA

- Licenciado en Educación Física
- Doctor en Educación Física
- Máster de Alto Rendimiento
- Catedrático de la Universidad de Granada
- Director del Laboratorio Singular Aquatics Lab.
- Responsable de Biomecánica y Análisis de Rendimiento de la Real Federación Española de Natación (1996-2000, 2009 - 2013 y 2019-2023).
- Analista en los JJOO de Barcelona, Sidney, Londres y Tokio. Analista en los Mundiales de Natación 2003 y 2013.
- Autor de más de 50 artículos publicados en revistas JCR.
- Autor del Libro: Entrenamiento Técnico en Natación (2009).
- Analista y biomecánico con Fred Vernoux y Mireia Bellmonte en los JJOO 2012, 206 y Mundiales 2013, 2017.
- Autor de más de 100 informes científicos sobre el análisis biomecánico en nadadores.

DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA DE FRUTOS

- Doctor en Ciencias del Deporte por la UCAM.
- Preparador físico de deportistas de alto rendimiento y CEO de una plataforma de entrenamiento online.
- Docente en el grado de CAFD de la UCAM.

PROFESORES

FABIO ELIGIO CABRERA CRUZ

- Diplomado en Trabajo Social.
- Máster en Dirección y Administración de Empresa (MBA).
- Máster en Dirección y Gestión Hotelera.
- Certificado de entrenador personal por la IFBB.
- Director de eventos de Club La Santa:
- Director de Club La Santa IRONMAN Lanzarote
- Director de Vuelta Ciclista a Lanzarote
- Director de Club La Santa Night Run
- Director de Lanzarote International Running Challenge

BLOQUE

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA APLICADA A LA SALUD Y EL EJERCICIO

PROFESORES

DR. JOSE MANUEL FELICES FARIAS
JUAN JOSÉ MARTIN OLMEDO
DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA DE FRUTOS
DR. JOSE MIGUEL LÓPEZ MORENO
DR. BORJA MARTÍNEZ TELLEZ

CRÉDITOS

10

MÓDULOS

- Generales de anatomía, aparato locomotor, fisiología del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Fisiología muscular, sistema endocrino e interpretación de analíticas de sangre, bioenergética.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Comprender los principios fisiológicos del cuerpo humano en el contexto del ejercicio, con énfasis en las adaptaciones necesarias para la práctica de deportes de resistencia.
- Identificar adaptaciones fisiológicas en respuesta al entrenamiento de resistencia.

BLOQUE

NUTRICIÓN APLICADA A DEPORTES DE RESISTENCIA

PROFESORES

DR. RAÚL LÓPEZ GRUESO
HENAR GONZÁLEZ CANO
EZEQUIEL GONZALO MARTIN
JUAN JOSÉ MARTIN
MIGUEL GÓRRIZ MARCOS
DR. JOSE MIGUEL LÓPEZ MORENO
JOSE NEVADO
DR. SERAFÍN MURILLO GARCÍA

CRÉDITOS

11

MÓDULOS

- Carbohidratos en deportes de resistencia, estrategias nutricionales.
- Aspectos nutricionales básicos, nutrición en situaciones especiales.
- Nutrición en condiciones extremas, abordaje práctico.
- Requerimientos energéticos en deportes de resistencia, proteínas y grasas en deportes de resistencia, planificación nutricional para el atletismo.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Desarrollar estrategias nutricionales basadas en evidencia científica para optimizar el rendimiento y la recuperación en deportes de resistencia.

- Diseñar planes de alimentación adaptados a los requerimientos energéticos del deporte de resistencia.

BLOQUE

ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE RESISTENCIA

PROFESORES

XAVIER MURIEL
JAVIER ARGUELLES
DRA. IRINA ZELENKOVA
FRÉDÉRIC VERGNOUX

CRÉDITOS

8

MÓDULOS

- Fundamentos del entrenamiento y valoración inicial en deportes de resistencia, planificación y periodización del entrenamiento.
- Fisiología de los deportes resistencia.
- Entrenamiento en altitud, planificación del entrenamiento para eventos de montaña.
- Planificación nutricional para eventos de montaña.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Diseñar programas de entrenamiento individualizados que respondan a las necesidades específicas de cada deportista.

- Realizar evaluaciones del rendimiento físico utilizando métodos cuantitativos y cualitativos, estableciendo objetivos de mejora basados en datos.

BLOQUE

FISIOTERAPIA Y PSICOLOGÍA EN DEPORTES DE RESISTENCIA

PROFESORES

IVAN ALONSO
CARLOS RÍOS

CRÉDITOS

5

MÓDULOS

- Entrenamiento en salud, planificación del entrenamiento para eventos de montaña.
- Planificación nutricional para eventos de montaña.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Implementar estrategias de recuperación y prevención de lesiones, aplicando principios de fisiología y biomecánica.
- Desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo en el contexto del entrenamiento, promoviendo un ambiente de trabajo colaborativo y de alto rendimiento.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE MONTAÑA

PROFESORES

DRA. BELÉN RODRÍGUEZ DOÑATE
DRA. IRINA ZELENKOVA

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Planificación del entrenamiento para los deportes de montaña.
- Planificación nutricional para los deportes de montaña, abordaje práctico.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Diseñar estrategias alimenticias y de entrenamiento adaptadas a la altitud y el clima.
- Evaluar las demandas específicas de deportes de montaña para optimizar el rendimiento.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO EN EL CICLISMO

PROFESORES

MIGUEL GÓRRIZ MARCOS
XAVIER MURIEL

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Planificación del entrenamiento para el ciclismo.
- Planificación nutricional para el ciclismo, abordaje práctico.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Diseñar programas de entrenamiento específicos para ciclistas, adaptados a sus necesidades energéticas y físicas.
- Formular planes de alimentación personalizados que aborden las demandas calóricas y de recuperación en el ciclismo.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO EN DEPORTES ACUÁTICOS

PROFESORES

DRA. NOELIA BONFANTI HARDT
FRÉDÉRIC VERGNOUX
DR. RAÚL ARELLANO COLOMINA

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Entrenamiento en altitud, planificación del entrenamiento en deportes acuáticos.
- Planificación del entrenamiento en deportes acuáticos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Aplicar conocimientos de fisiología y nutrición en la planificación de entrenamientos en deportes acuáticos.
- Evaluar las demandas energéticas y de hidratación propias de los deportistas en agua.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO EN EL TRIATLÓN

PROFESORES

LAURA CHAPARRO
JORDI GARCÍA GRACIA

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Planificación nutricional para triatlón, abordaje práctico.
- Metodología del entrenamiento en triatlón.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Diseñar programas de entrenamiento específicos para triatletas, abordando los desafíos de cada disciplina (natación, ciclismo y carrera).
- Formular planes de alimentación que optimicen el rendimiento y la recuperación a lo largo de las fases del triatlón.

BLOQUE

NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO EN EL ATLETISMO

PROFESORES

DR. RAUL LÓPEZ GRUESO
DANJEL JACINTO GARZÓN JIMÉNEZ

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Planificación nutricional para el atletismo.
- Planificación del entrenamiento para el atletismo.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Programar entrenamientos que respondan a las demandas específicas de velocidad, fuerza y resistencia en atletismo.
- Formular planes de alimentación que favorezcan el rendimiento y la recuperación en competiciones de atletismo.

BLOQUE

INDUSTRIA, APLICACIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA

PROFESORES

FABIO ELIGIO CABRERA CRUZ

CRÉDITOS

6

MÓDULOS

- Gestión de eventos deportivos, gestión de instalaciones y recursos, gestión financiera y presupuestaria.
- Desarrollo profesional y formación de entrenadores, la institución deportiva.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Integrar conocimientos de nutrición y entrenamiento en contextos profesionales y de alto rendimiento.
- Diseñar propuestas de servicios y estrategias de entrenamiento para atletas de resistencia en diferentes entornos deportivos.

ICEN | Instituto de Ciencias del Ejercicio y Nutrición

tech universidad