

MÁSTER EN
**NUTRICIÓN,
RENDIMIENTO
DEPORTIVO
Y BIENESTAR
INTEGRAL**

ONLINE



Índice

¿Quiénes somos?	4
¿A quién va dirigido?	6
Datos Clave	7
Ventajas principales del programa	8
Programa de Contenidos	10
Nutrición aplicada al rendimiento deportivo	12
Preparación física aplicada al rendimiento deportivo	20
Psicología y bienestar aplicada al rendimiento deportivo	26
Marketing	30
Campus Virtual	34

Más de 25 años formando a los mejores líderes del mañana

Máster en Nutrición, Rendimiento Deportivo y Bienestar Integral

Una amplia propuesta académica, contextualizada en un entorno de aprendizaje eminentemente práctico, multidisciplinar y fuerte orientación hacia el negocio, favoreciendo la certificación del alumno en las principales soluciones operativas, tecnológicas y directivas e impulsando su empleabilidad en el sector empresarial.



¿Quiénes somos?

EUDE Business School, una institución de formación de posgrado internacional, reconocida por los principales rankings y medios internacionales; con 25 años de trayectoria académica formando a más de 100 mil alumnos, profesionales con experiencia laboral, emprendedores, y líderes con visión global dispuestos a cambiar el mundo.

Las áreas académicas; MBA, Marketing, Marketing Digital, Comercio Internacional, Logística, Recursos Humanos, Coaching, Finanzas, Medio Ambiente y sus distintas modalidades de enseñanza; máster presencial en Madrid, máster online, o la combinación de ambas, nos permite ofrecer alternativas adaptadas a las necesidades de los alumnos y sobre todo del mercado.

Pilares de EUDE

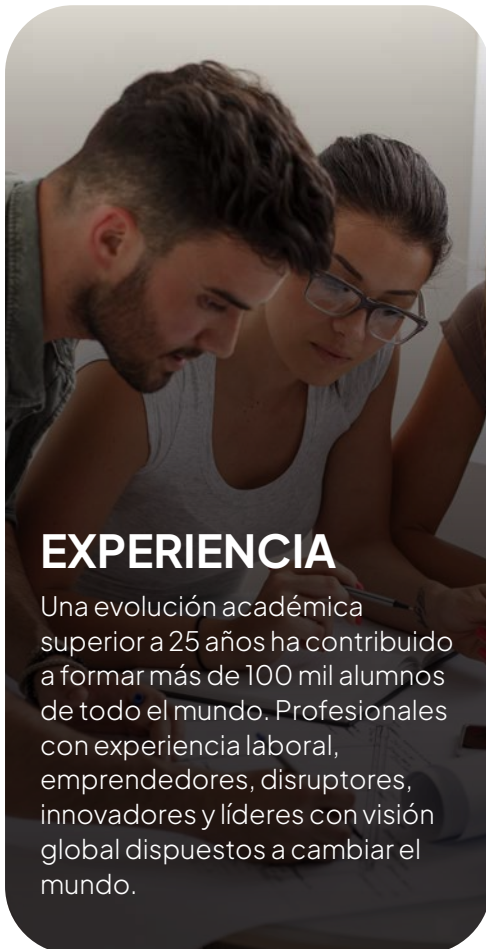
Amplia oferta académica especializada en el ámbito empresarial y tecnológico con orientación al negocio y énfasis en el emprendimiento.



Conexión profesional, a través de una bolsa de empleo propia, talleres en grandes empresas y seminarios con profesionales.



¿Qué es el Compromiso EUDE?



EXPERIENCIA

Una evolución académica superior a 25 años ha contribuido a formar más de 100 mil alumnos de todo el mundo. Profesionales con experiencia laboral, emprendedores, disruptores, innovadores y líderes con visión global dispuestos a cambiar el mundo.



CONFIANZA

EUDE Business School está reconocida como una de las más destacadas escuelas a nivel internacional por medios tan prestigiosos como Financial Times y los principales rankings internacionales. Estos avalan y posicionan a EUDE en los primeros puestos en formación de posgrado.



LIDERAZGO

Reconocida, por 5º año consecutivo, por el Ranking FSO como una de las 10 mejores Business School. Más de 5.000 alumnos al año procedentes de más de 30 países nos confían su carrera profesional.



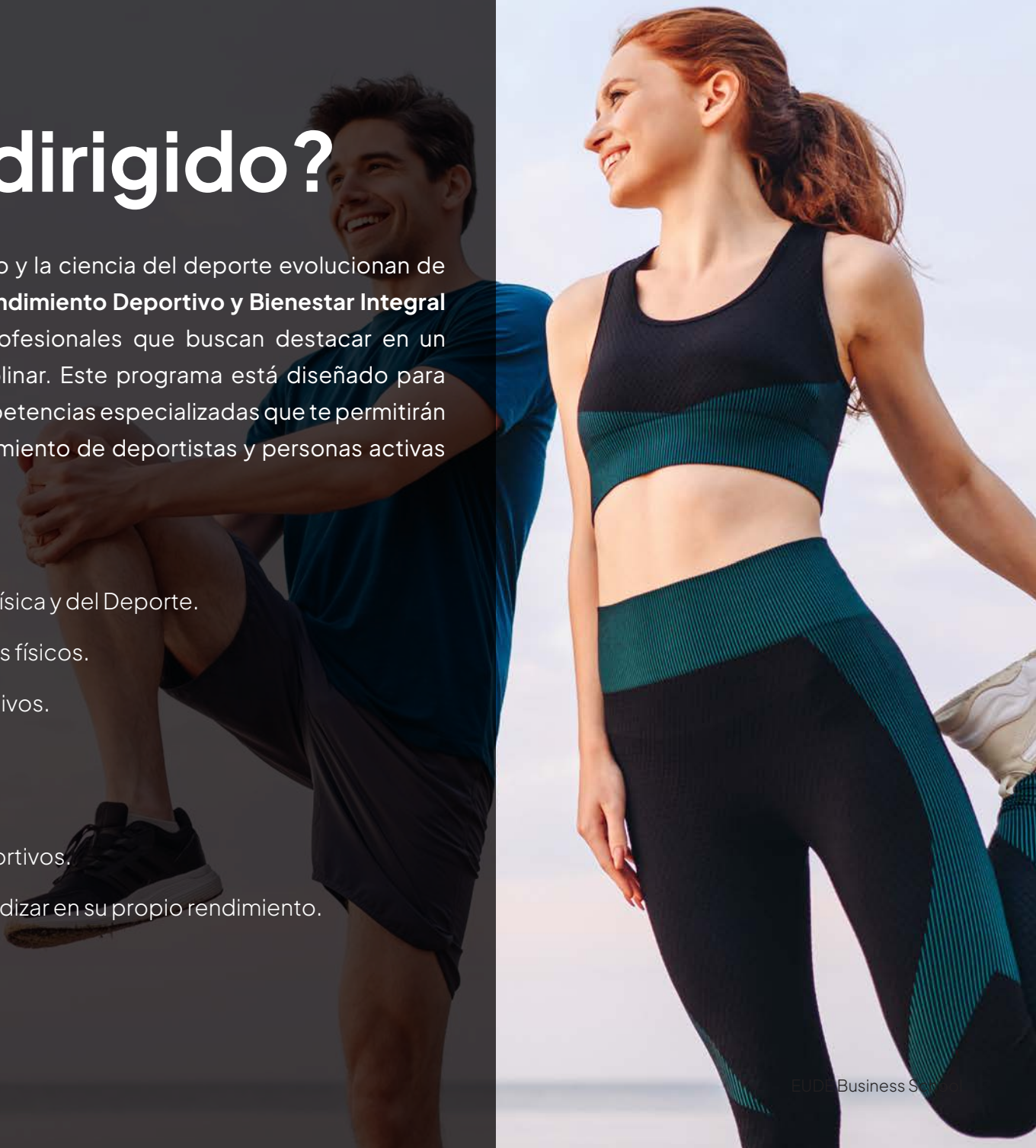
EMPLEABILIDAD

Nuestro equipo de Orientación Profesional te ayudará a impulsar tu carrera profesional. Contamos con más de 1.200 convenios con empresas nacionales e internacionales en las que podrás desarrollarte día a día.

¿A quién va dirigido?

En un entorno donde la salud, el rendimiento y la ciencia del deporte evolucionan de forma acelerada, el **Máster en Nutrición, Rendimiento Deportivo y Bienestar Integral** representa una oportunidad única para profesionales que buscan destacar en un sector cada vez más exigente y multidisciplinar. Este programa está diseñado para dotarte de conocimientos avanzados y competencias especializadas que te permitirán acompañar, optimizar y transformar el rendimiento de deportistas y personas activas desde una perspectiva integral.

- Nutricionistas y dietistas.
- Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Entrenadores personales y preparadores físicos.
- Fisioterapeutas y readaptadores deportivos.
- Profesionales de la salud y el bienestar.
- Psicólogos deportivos y coaches.
- Técnicos y entrenadores de clubes deportivos.
- Deportistas y atletas que deseen profundizar en su propio rendimiento.



Datos Clave

Duración:
9 meses

Clases Teórico -
Prácticas

Contenido online -
Campus Virtual

Especialidades:
Elige complementar tu
Máster con más de 25
especialidades

Posibilidad de
asistencia al Acto
de Graduación en
Madrid (España)

13 idiomas: (Inglés, Francés, Italiano, Alemán,
Chino, Español, Japonés, Coreano, Ruso, Árabe,
Polaco, Portugués y Holandés)

Biblioteca Virtual
con acceso a
2.000 títulos

Acceso al PDDI
(15 días en Madrid)

Habilidades
Directivas / Blandas
(Soft Skills)

Ventajas principales del programa

Este máster te preparará para afrontar los retos presentes y futuros del rendimiento deportivo, ofreciéndote una formación integral en nutrición, preparación física y bienestar. Desarrollarás competencias avanzadas para planificar estrategias nutricionales, optimizar la recuperación, aplicar suplementación basada en evidencia y trabajar con deportistas de distintas disciplinas.

Dominarás herramientas de evaluación, control de carga y tecnología aplicada al rendimiento, convirtiéndote en un profesional capaz de intervenir con precisión y orientar decisiones clave en entornos competitivos.

Invierte en tu futuro con el **Máster en Nutrición, Rendimiento Deportivo y Bienestar Integral**, y da un paso decisivo hacia una carrera con mayor impacto, especialización y oportunidades.

01

Formación integral y actualizada

Aprenderás sobre nutrición deportiva aplicada, optimización del rendimiento y bienestar integral. Nuestro programa abarca desde la planificación nutricional por disciplinas hasta la aplicación de estrategias de entrenamiento, recuperación y salud digestiva.

02

Modula tu formación en función de tus necesidades. Accede en todo momento y desde cualquier lugar

Entendemos que tu tiempo es valioso, por eso ofrecemos una modalidad online flexible que te permite avanzar a tu ritmo sin perder una formación de calidad.

03

Acompañamiento profesional

Contarás con un acompañamiento académico cercano y práctico, pensado para guiarte en cada etapa del aprendizaje mediante recursos aplicados, soporte continuo y una orientación personalizada que impulse tu progreso de forma constante y efectiva.

04

Grandes salidas profesionales

Con este máster destacarás en un sector donde la especialización es clave. Te preparará para acceder a roles como nutricionista deportivo, preparador físico especializado, asesor de suplementación, coach de bienestar o técnico en rendimiento, ampliando tus oportunidades profesionales.

05

Enfoque práctico y multidisciplinar

Combina contenidos de nutrición, preparación física, psicología y bienestar, permitiéndote aplicar los conocimientos de forma real y orientada a resultados. Su enfoque integrador te prepara para intervenir con eficacia en deportistas y personas activas desde una perspectiva global.

06

Red de profesionales

Al inscribirte, te integrarás en una comunidad activa de estudiantes y profesionales del deporte, la salud y la nutrición. Este networking ampliará tus contactos y abrirá nuevas oportunidades laborales y colaborativas dentro del sector deportivo.

Programa DE CONTENIDOS



01

Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

- Bases de la nutrición y metabolismo deportivo.
- Valoración antropométrica y composición corporal del deportista.
- Planificación nutricional e hidratación en el deportista.
- Nutrición según el tipo de deporte.
- Nutrición en equipos de fútbol.
- Suplementación y ayudas ergogénicas en el alto rendimiento.
- Microbiota, inflamación y salud digestiva en el deportista.
- Nutrición en la mujer deportista y salud hormonal.

02

Preparación física aplicada al rendimiento deportivo

- Fundamentos del entrenamiento, fisiología y salud del deportista.
- Planificación y periodización del entrenamiento deportivo.
- Entrenamiento según el tipo de deporte.
- Readaptación física y recuperación de lesiones.
- Tecnología, datos y evaluación del rendimiento.
- Entrenamiento físico en fútbol.

03

Psicología y bienestar aplicada al rendimiento deportivo

- Psicología del rendimiento y adherencia a planes nutricionales y de entrenamiento.
- Psicología del alto rendimiento.
- Coaching nutricional y comunicación con el cliente.

04

Marketing

- Marketing y Marca Personal en Nutrición y Rendimiento Deportivo.

01. Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Bases de la nutrición y metabolismo deportivo

OBJETIVO

Comprender los fundamentos fisiológicos y bioquímicos de la nutrición y su relación con el rendimiento deportivo, el metabolismo energético y la adaptación al entrenamiento.

PUNTOS CLAVE

- **Metabolismo energético:** rutas metabólicas y sistemas de producción de energía.
- **Macronutrientes y micronutrientes:** funciones y requerimientos en deportistas.
- **Balance energético:** gasto calórico, termogénesis y control del peso corporal.
- Influencia del entrenamiento sobre la utilización de sustratos energéticos.

En este módulo el alumno estudiará los fundamentos que explican cómo el organismo obtiene y utiliza la energía necesaria para el rendimiento deportivo. Se abordarán las principales rutas metabólicas y los sistemas de producción de energía que se activan en función del tipo de ejercicio, analizando cómo cada uno de ellos sostiene distintas intensidades y duraciones del esfuerzo. Sobre esta base, el módulo profundiza en el papel de los macronutrientes y micronutrientes, describiendo sus funciones fisiológicas, sus requerimientos específicos en población deportista y su influencia tanto en la capacidad de esfuerzo como en la recuperación.

Asimismo, se examina el concepto de balance energético y los factores que lo modulan, incluyendo el gasto calórico total, la termogénesis y los mecanismos que intervienen en el control del peso corporal y en la optimización del rendimiento. Finalmente, el alumno conocerá cómo el entrenamiento modifica la utilización de los diferentes sustratos energéticos, permitiendo comprender las adaptaciones metabólicas que se producen con la práctica regular y cómo estas pueden potenciarse mediante una planificación nutricional adecuada. Este enfoque integral permitirá comprender la relación directa entre nutrición, metabolismo y rendimiento deportivo desde una perspectiva aplicada.



01. Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Valoración antropométrica y composición corporal del deportista

OBJETIVO

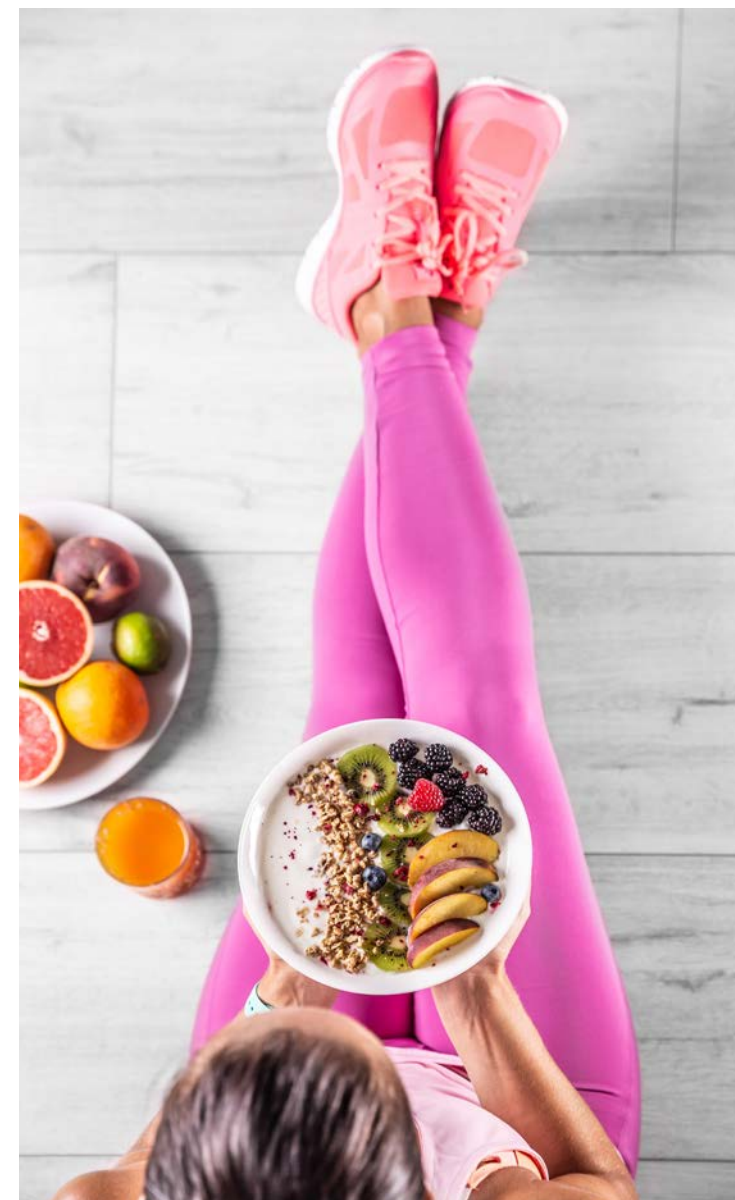
Aprender a realizar e interpretar valoraciones antropométricas para determinar la composición corporal y orientar decisiones nutricionales basadas en evidencia.

PUNTOS CLAVE

- Fundamentos de la antropometría ISAK y control de calidad en las mediciones.
- Sumatorios de pliegues y análisis de masa grasa, magra y ósea.
- Indicadores de proporcionalidad y somatotipo.
- Aplicación práctica de la antropometría en la planificación y seguimiento nutricional.

Este módulo introduce al alumno en los métodos y criterios utilizados para evaluar la composición corporal del deportista a través de la antropometría. Se estudian los principios técnicos establecidos por el protocolo ISAK, así como los estándares de control de calidad necesarios para garantizar mediciones precisas y reproducibles. A partir de estas bases, el estudiante aprenderá a interpretar sumatorios de pliegues cutáneos y a analizar la distribución de masa grasa, masa magra y masa ósea, comprendiendo su relevancia para el rendimiento y la salud.

El contenido también aborda los principales indicadores de proporcionalidad y el concepto de somatotipo, ofreciendo una visión integrada de las características morfológicas del deportista y de cómo estas se relacionan con diferentes disciplinas y demandas físicas. Finalmente, se profundiza en la aplicación práctica de la antropometría como herramienta para la planificación y el seguimiento nutricional, permitiendo ajustar estrategias dietéticas basadas en datos objetivos y en la evolución corporal del deportista a lo largo del entrenamiento.



01. Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Planificación nutricional e hidratación en el deportista

OBJETIVO

Diseñar planes nutricionales e hídricos individualizados en función de los objetivos, las necesidades energéticas y las fases de la temporada, optimizando la recuperación, el rendimiento y la prevención de la fatiga.

PUNTOS CLAVE

- **Cálculo de requerimientos energéticos y macronutrientes:** estimación del gasto calórico, ajuste por carga de entrenamiento y objetivos individuales.
- **Periodización nutricional:** adaptación de la ingesta a los diferentes momentos de la temporada (entrenamiento, competición, descanso y recuperación).
- **Hidratación y equilibrio electrolítico:** estrategias para prevenir la deshidratación, cálculo de pérdidas hídricas y pautas de reposición antes, durante y después del ejercicio.
- **Aplicación práctica:** planificación diaria, ejemplos de menús, herramientas digitales y seguimiento de la adherencia del deportista.

A lo largo de este módulo, el alumno profundizará en los criterios y métodos necesarios para elaborar planes nutricionales e hídricos adaptados

a las necesidades reales del deportista. Se trabajará el cálculo de los requerimientos energéticos y de macronutrientes, considerando el gasto calórico total, la carga de entrenamiento y los objetivos individuales, con el fin de diseñar pautas precisas y coherentes con la demanda fisiológica de cada fase del rendimiento.

El programa también aborda la periodización nutricional, entendida como la adaptación estratégica de la ingesta a los distintos momentos de la temporada: periodos de entrenamiento, fases competitivas, etapas de recuperación o momentos de descanso. Esta perspectiva permite comprender cómo la nutrición acompaña y modula los procesos de adaptación, rendimiento y prevención de la fatiga.

Además, se estudian los principios de la hidratación deportiva y del equilibrio electrolítico, analizando las consecuencias de la deshidratación y desarrollando estrategias basadas en el cálculo de pérdidas hídricas y en pautas de reposición antes, durante y después del ejercicio. El módulo se completa con una orientación plenamente aplicada, que incluye ejemplos de planificación diaria, elaboración de menús, uso de herramientas digitales y métodos de seguimiento que facilitan la adherencia del deportista a las recomendaciones nutricionales.

01. Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Nutrición según el tipo de deporte

OBJETIVO

Aplicar estrategias nutricionales específicas para diferentes disciplinas deportivas, adaptando la alimentación a las demandas fisiológicas y energéticas de cada modalidad.

PUNTOS CLAVE

- **Nutrición en deportes de resistencia:** carga de glucógeno, hidratación y recuperación.
- **Nutrición en deportes de fuerza e hipertrofia:** timing proteico y recomposición corporal.
- **Nutrición en deportes intermitentes:** fútbol, baloncesto, crossfit o similares.
- **Nutrición en deportes con control de peso:** estrategias seguras de pérdida o mantenimiento.

En este módulo se profundiza en cómo las necesidades nutricionales varían en función de la disciplina deportiva y de las exigencias fisiológicas propias de cada modalidad. El alumno analizará las demandas energéticas específicas de los deportes de resistencia, comprendiendo la importancia

de la carga de glucógeno, las pautas de hidratación y las estrategias de recuperación que permiten sostener esfuerzos prolongados y mejorar la eficiencia metabólica.

El contenido también abarca la nutrición aplicada a deportes de fuerza e hipertrofia, donde se estudiará el papel del timing proteico, la distribución de macronutrientes y los enfoques de recomposición corporal enfocados a mejorar la masa muscular y el rendimiento en esfuerzos de alta intensidad. Asimismo, se abordarán las características particulares de los deportes intermitentes —como fútbol, baloncesto o crossfit— en los que conviven fases de alta demanda anaeróbica con periodos de recuperación activa, requiriendo una planificación nutricional combinada y flexible.

Por último, el módulo analiza las disciplinas en las que el control del peso es determinante, explorando estrategias seguras y basadas en evidencia para la pérdida, mantenimiento o ajuste del peso corporal sin comprometer la salud ni el rendimiento. Este enfoque comparado permitirá al alumno aplicar recomendaciones nutricionales específicas y adecuadas para cada tipo de deporte.

01. Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Nutrición en equipos de fútbol

OBJETIVO

Profundizar en las particularidades nutricionales del futbolista profesional y amateur, optimizando la energía, recuperación y prevención de lesiones a lo largo de la temporada.

PUNTOS CLAVE

- Demandas fisiológicas y requerimientos energéticos del fútbol.
- Planificación semanal de la alimentación: días de partido, recuperación y descanso.
- Hidratación, suplementación y estrategias de recuperación post-esfuerzo.
- Organización nutricional en el entorno del equipo: coordinación con cuerpo técnico y preparación física.

Este módulo se centra en las necesidades nutricionales específicas del futbolista, analizando las particularidades de un deporte que combina esfuerzos intermitentes de alta intensidad con periodos de recuperación activa. A partir del estudio de las demandas fisiológicas del fútbol, el alumno comprenderá los requerimientos energéticos que deben cubrirse para mantener el rendimiento durante entrenamientos, microciclos competitivos y partidos.

El programa profundiza en la planificación semanal de la alimentación, diferenciando las pautas recomendadas para los días previos al encuentro, el día de partido, la fase inmediata de recuperación y las jornadas de descanso. Esto permitirá visualizar cómo la nutrición acompaña los ciclos de carga y descarga propios del calendario futbolístico.

También se abordarán los principios de hidratación y las estrategias de suplementación y recuperación post-esfuerzo más utilizadas en equipos profesionales y amateurs, poniendo especial énfasis en su eficacia, seguridad y adecuación normativa. Finalmente, el módulo examina la estructura nutricional dentro del entorno de un equipo, destacando la importancia de la coordinación con el cuerpo técnico, los preparadores físicos y los servicios médicos para asegurar una intervención coherente, aplicada y alineada con los objetivos deportivos de la temporada.



01. Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Suplementación y ayudas ergogénicas en el alto rendimiento

OBJETIVO

Conocer y aplicar el uso de suplementos nutricionales con respaldo científico, comprendiendo su función, seguridad y aplicabilidad según el tipo de deporte.

PUNTOS CLAVE

- Clasificación de suplementos según grado de evidencia (A, B, C, D – AIS).
- Suplementos ergogénicos: cafeína, creatina, beta-alanina, nitratos, etc.
- Suplementación específica según objetivos (rendimiento, salud, composición corporal).
- Legislación, seguridad y prevención del dopaje en el uso de suplementos.

El módulo aborda de forma detallada el papel de la suplementación nutricional en el contexto del alto rendimiento, ofreciendo al alumno una visión crítica y basada en evidencia científica. Se analizarán las principales clasificaciones internacionales de suplementos, especialmente el sistema de categorías de la Australian Institute of Sport (AIS), lo que permitirá comprender qué productos cuentan con respaldo sólido, cuáles presentan evidencia limitada y cuáles no son recomendables por su falta de eficacia o riesgos asociados.

A partir de esta base, se estudiarán las ayudas ergogénicas más utilizadas en el deporte —como la cafeína, la creatina, la beta-alanina o los nitratos— examinando sus mecanismos de acción, dosis efectivas, posibles efectos



secundarios y los contextos deportivos en los que resultan más útiles. El módulo también profundiza en la suplementación orientada a diferentes objetivos, ya sea mejorar el rendimiento, favorecer la salud o apoyar cambios en la composición corporal.

Además, se abordarán los aspectos legales y de seguridad relacionados con el uso de suplementos, incluyendo la regulación vigente, la importancia del control de calidad y las pautas para minimizar el riesgo de dopaje accidental. Con este enfoque, el alumno adquirirá criterios sólidos para aplicar la suplementación de manera responsable, eficaz y adaptada a las necesidades específicas de cada deportista.

01. Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Microbiota, inflamación y salud digestiva en el deportista

OBJETIVO

Analizar el papel de la microbiota intestinal en la salud, el rendimiento y la recuperación del deportista, y aplicar estrategias nutricionales que favorezcan su equilibrio.

PUNTOS CLAVE

- Composición y funciones de la microbiota intestinal.
- Relación entre microbiota, inflamación, sistema inmune y rendimiento físico.
- Eje intestino-cerebro-músculo y su influencia en el bienestar del deportista.
- Estrategias nutricionales con probióticos, prebióticos y simbióticos.

En este módulo se exploran en profundidad los vínculos entre la microbiota intestinal y los procesos que influyen en la salud y el rendimiento del deportista. El alumno estudiará la composición y las funciones principales de la microbiota, entendiendo cómo este ecosistema de microorganismos

participa en la digestión, la inmunidad, la regulación metabólica y la integridad de la barrera intestinal.

Asimismo, se analizarán las relaciones entre microbiota, inflamación sistémica y función inmunitaria, evaluando cómo los desequilibrios intestinales pueden afectar la tolerancia al entrenamiento, la recuperación post-esfuerzo y la predisposición a lesiones o enfermedades. Este contenido se complementa con el estudio del eje intestino-cerebro-músculo, un sistema de comunicación bidireccional que influye tanto en el bienestar psicológico del deportista como en su capacidad para sostener la actividad física.

El módulo concluye con la revisión de estrategias nutricionales dirigidas a favorecer un entorno intestinal saludable, incluyendo el uso de probióticos, prebióticos y simbióticos, así como pautas dietéticas que contribuyen a reducir la inflamación y optimizar la función digestiva. Esta perspectiva permitirá al alumno integrar la salud intestinal como un componente esencial en la planificación nutricional del deportista.



01. Nutrición aplicada al rendimiento deportivo

Nutrición en la mujer deportista y salud hormonal

OBJETIVO

Profundizar en las necesidades nutricionales específicas de la mujer deportista, atendiendo a los cambios hormonales, fases del ciclo menstrual y prevención de alteraciones asociadas al déficit energético.

PUNTOS CLAVE

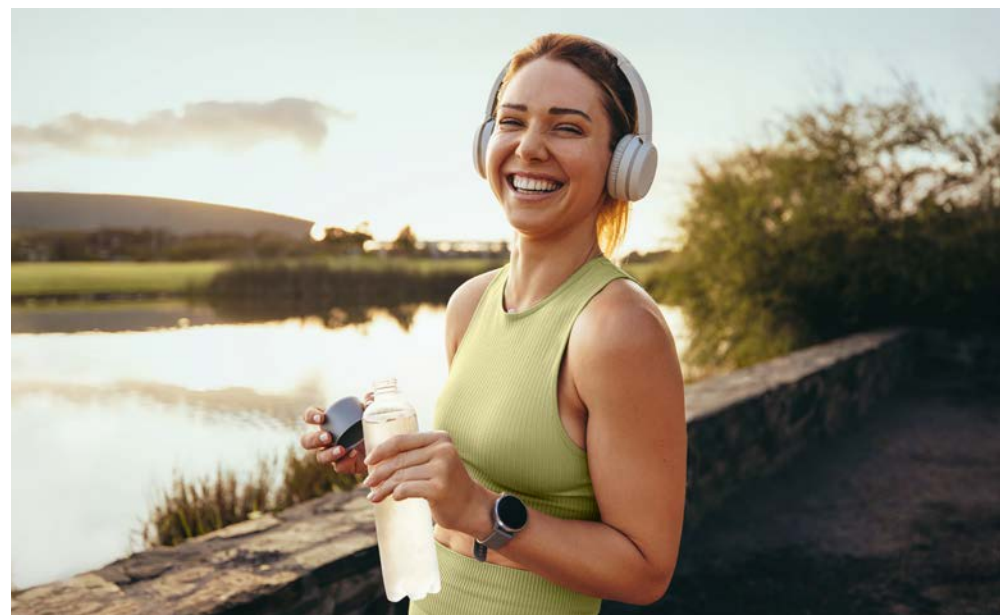
- Impacto del ciclo menstrual en el rendimiento y el metabolismo energético.
- Estrategias nutricionales según fase hormonal y objetivos deportivos.
- Prevención y manejo del síndrome RED-S y de la triada de la atleta.
- Educación nutricional y bienestar integral en la mujer deportista.

El módulo examina las particularidades nutricionales de la mujer deportista, poniendo el foco en cómo los cambios hormonales influyen en el metabolismo energético, la capacidad de esfuerzo y las necesidades dietéticas a lo largo del ciclo menstrual. El alumno estudiará cómo varían la utilización de sustratos, la percepción de la fatiga y la recuperación según la fase hormonal, adquiriendo una comprensión precisa de los factores que deben considerarse para una planificación realmente individualizada.

A partir de esta base, se profundiza en las estrategias nutricionales específicas que permiten optimizar el rendimiento y el bienestar en cada etapa del ciclo, adaptando la ingesta de macronutrientes, la hidratación y el timing nutricional a los objetivos deportivos y al estado fisiológico de

la deportista. El programa también aborda la prevención y el manejo del síndrome RED-S y de la triada de la atleta, dos condiciones directamente relacionadas con el déficit energético y con importantes implicaciones para la salud ósea, hormonal y metabólica.

El módulo se completa con un enfoque educativo orientado al bienestar integral, proporcionando herramientas para mejorar la autonomía, la adherencia y la toma de decisiones informada de la mujer deportista. Con ello, el alumno aprenderá a integrar salud hormonal y nutrición como elementos clave dentro del rendimiento sostenible.



02. Preparación física aplicada al rendimiento deportivo

Fundamentos del entrenamiento, fisiología y salud del deportista

OBJETIVO

Comprender los procesos fisiológicos, biomecánicos y de control del movimiento que determinan el rendimiento físico, aplicando los principios del entrenamiento y la preparación física orientada a la salud y la prevención de lesiones.

PUNTOS CLAVE

- **Fisiología del ejercicio:** respuesta aguda y crónica del sistema cardiovascular, respiratorio, muscular y endocrino.
- **Bases del entrenamiento y principios de la carga:** volumen, intensidad, densidad, frecuencia y descanso.
- **Biomecánica y control del movimiento humano:** análisis del gesto deportivo y eficiencia mecánica.
- **Entrenamiento orientado a la salud y prevención de lesiones:** equilibrio estructural, movilidad y estabilidad.

Este módulo ofrece una visión integral de los mecanismos que explican cómo el cuerpo responde y se adapta al ejercicio, proporcionando las bases necesarias para comprender el rendimiento físico desde la fisiología, la

biomecánica y el entrenamiento. El alumno estudiará las respuestas agudas y crónicas de los principales sistemas del organismo —cardiovascular, respiratorio, muscular y endocrino— y cómo estas interacciones permiten sostener diferentes tipos de esfuerzo, mejorar la capacidad funcional y optimizar la preparación física.

Junto a ello, se profundiza en los principios fundamentales del entrenamiento, analizando variables como volumen, intensidad, densidad, frecuencia y descanso, y entendiendo cómo su manipulación estructurada influye en las adaptaciones del deportista. Este contenido se complementa con el estudio de la biomecánica y el control del movimiento humano, abordando el análisis del gesto deportivo y la eficiencia mecánica como elementos clave para mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de errores técnicos.

El módulo también incorpora una perspectiva orientada a la salud y la prevención de lesiones, explorando conceptos como el equilibrio estructural, la movilidad, la estabilidad y la calidad del movimiento. A través de este enfoque, el alumno aprenderá a integrar criterios fisiológicos, mecánicos y de entrenamiento para diseñar programas seguros, eficaces y coherentes con las necesidades del deportista.

02. Preparación física aplicada al rendimiento deportivo

Planificación y periodización del entrenamiento deportivo

OBJETIVO

Diseñar programas de entrenamiento adaptados a las fases de la temporada, aplicando modelos de periodización y control de la carga para optimizar el rendimiento y prevenir el sobreentrenamiento.

PUNTOS CLAVE

- **Estructura del entrenamiento:** microciclos, mesociclos y macrociclos.
- **Modelos de periodización:** lineal, ondulante y por bloques.
- Planificación integrada con la nutrición y la recuperación.
- Ajuste y seguimiento del rendimiento según objetivos y calendario competitivo.

En este módulo se profundiza en los principios que permiten estructurar y organizar el entrenamiento deportivo a lo largo de la temporada, entendiendo cómo la planificación condiciona las adaptaciones físicas y el rendimiento competitivo. El alumno aprenderá a diseñar programas que combinen de manera estratégica microciclos, mesociclos y macrociclos, comprendiendo el papel que desempeña cada nivel en la construcción progresiva de la forma deportiva.

El contenido aborda los principales modelos de periodización —lineal, ondulante y por bloques— y analiza sus ventajas, limitaciones y aplicaciones prácticas según la disciplina, el nivel del deportista y los objetivos del calendario competitivo. Esta base permitirá interpretar cuándo y cómo debe ajustarse la carga para potenciar la mejora del rendimiento y minimizar el riesgo de sobreentrenamiento.

Asimismo, el módulo enfatiza la importancia de integrar la planificación del entrenamiento con la nutrición y la recuperación, estableciendo una visión global que conecte estímulo, adaptación y rendimiento sostenible. Finalmente, se estudian los criterios para monitorizar la evolución del deportista, ajustar la planificación en función de la respuesta individual y adaptar el programa a las exigencias del calendario competitivo.



02. Preparación física aplicada al rendimiento deportivo

Entrenamiento según el tipo de deporte

OBJETIVO

Aplicar los principios del entrenamiento y la fisiología del ejercicio a las características específicas de cada disciplina deportiva, adaptando la preparación física a las demandas energéticas, técnicas y tácticas de cada modalidad.

PUNTOS CLAVE

- Clasificación de los deportes según su perfil fisiológico (resistencia, fuerza, mixtos e intermitentes).
- Diseño de programas de entrenamiento específicos por disciplina.
- Ajuste del trabajo de fuerza, potencia y resistencia según el deporte.
- Integración del entrenamiento físico con los aspectos técnicos y tácticos.

Este módulo profundiza en cómo las características propias de cada disciplina deportiva determinan la manera en que deben aplicarse los principios del entrenamiento. El alumno estudiará la clasificación de los deportes según su perfil fisiológico —ya sea orientado a la resistencia,

la fuerza, las demandas mixtas o los esfuerzos intermitentes— para comprender cómo estas diferencias condicionan las necesidades físicas, energéticas y mecánicas del deportista.

A partir de este análisis, el programa desarrolla los criterios para diseñar programas de entrenamiento específicos por disciplina, ajustando la combinación de fuerza, potencia y resistencia en función del tipo de deporte y de las exigencias técnicas y tácticas asociadas. El alumno aprenderá a identificar qué capacidades requieren mayor desarrollo, cómo periodizar el trabajo y qué estímulos son más eficaces para mejorar el rendimiento dentro de cada modalidad.

Por último, el módulo integra la preparación física con los aspectos técnicos y tácticos propios del entrenamiento deportivo, mostrando cómo la coordinación entre estas áreas favorece un rendimiento más completo, eficiente y adaptado a la competición. De este modo, el estudiante adquirirá una visión práctica que conecta fisiología, entrenamiento y estrategia deportiva.

02. Preparación física aplicada al rendimiento deportivo

Readaptación física y recuperación de lesiones

OBJETIVO

Dominar las estrategias de readaptación y recuperación funcional en deportistas lesionados, aplicando los principios del entrenamiento terapéutico, la prevención y la reintegración progresiva a la práctica deportiva.

PUNTOS CLAVE

- **Fases de la readaptación física:** del tratamiento al retorno a la competición.
- Control de la carga y progresión del esfuerzo durante la recuperación.
- **Trabajo preventivo:** fortalecimiento, movilidad y compensación postural.
- Coordinación interdisciplinar entre fisioterapeutas, preparadores físicos y nutricionistas.

Este módulo aborda de manera integral el proceso de readaptación física del deportista lesionado, analizando las fases que permiten transitar desde el tratamiento inicial hasta la plena reincorporación a la competición. El alumno estudiará cómo se estructura este proceso, qué criterios marcan el avance entre etapas y cómo garantizar que cada progresión sea segura, eficaz y respetuosa con los tiempos biológicos de recuperación.

Uno de los ejes centrales del módulo es el control de la carga durante el proceso de rehabilitación y retorno al entrenamiento. Se analizará cómo

ajustar el volumen, la intensidad y la frecuencia del esfuerzo en función del tipo de lesión, del estado del tejido y de la respuesta individual del deportista, evitando recaídas y facilitando una recuperación funcional sólida.

El contenido también incluye el diseño de programas preventivos orientados al fortalecimiento, la movilidad y la corrección de desequilibrios posturales, con el fin de reducir el riesgo de nuevas lesiones y optimizar la mecánica del movimiento. Además, se destaca la importancia del trabajo interdisciplinar, mostrando cómo la coordinación entre fisioterapeutas, preparadores físicos y nutricionistas resulta esencial para lograr una recuperación completa y un retorno seguro a la práctica deportiva.



02. Preparación física aplicada al rendimiento deportivo

Tecnología, datos y evaluación del rendimiento

OBJETIVO

Utilizar herramientas tecnológicas y sistemas de evaluación para medir, analizar y optimizar el rendimiento físico, mejorando la toma de decisiones en el entrenamiento.

PUNTOS CLAVE

- Evaluación de fuerza, potencia, velocidad, resistencia y composición corporal.
- **Uso de tecnología deportiva:** GPS, acelerómetros, plataformas de fuerza y software de análisis.
- **Control de carga interna y externa:** frecuencia cardíaca, RPE y métricas objetivas.
- Interpretación de datos para la individualización del entrenamiento y prevención del sobreentrenamiento.

Este módulo introduce al alumno en el uso avanzado de tecnologías y métodos de evaluación que permiten medir y comprender de manera precisa el rendimiento físico de un deportista. A través del estudio de diferentes pruebas y protocolos, el estudiante aprenderá a evaluar capacidades como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia y la

composición corporal, entendiendo qué métricas son relevantes y cómo utilizar los resultados para orientar el entrenamiento.

El programa profundiza asimismo en el manejo de herramientas tecnológicas ampliamente utilizadas en el ámbito deportivo, como dispositivos GPS, acelerómetros, plataformas de fuerza o software de análisis del movimiento. El alumno comprenderá cómo estas tecnologías capturan información sobre la carga de trabajo, la mecánica del movimiento y el impacto del entrenamiento, y cómo integrarlas en la planificación diaria.

Otro componente esencial del módulo es el análisis del control de carga interna y externa, estudiando indicadores como la frecuencia cardíaca, el RPE y diversas métricas objetivas derivadas de la monitorización del entrenamiento. A partir de estos datos, el estudiante aprenderá a interpretar patrones, detectar signos de fatiga o sobreentrenamiento y ajustar la planificación para potenciar el rendimiento y mejorar la prevención de lesiones.

Con este enfoque, el módulo proporciona una base sólida para la toma de decisiones fundamentada en datos, permitiendo individualizar el entrenamiento y optimizar la preparación física del deportista.

02. Preparación física aplicada al rendimiento deportivo

Entrenamiento físico en fútbol

OBJETIVO

Profundizar en la planificación y el desarrollo del entrenamiento físico en futbolistas, optimizando la fuerza, la resistencia y la potencia específicas del deporte, así como la recuperación y prevención de lesiones.

PUNTOS CLAVE

- Demandas fisiológicas y energéticas del fútbol.
- Planificación del entrenamiento físico a lo largo de la temporada.
- Entrenamiento específico de fuerza, velocidad y resistencia en fútbol.
- Coordinación entre cuerpo técnico, preparador físico y nutricionista.

Este módulo se centra en los principios que sustentan la preparación física del futbolista y en cómo estructurar un entrenamiento que responda a las exigencias reales del juego. El alumno analizará en detalle las demandas fisiológicas y energéticas propias del fútbol, comprendiendo cómo los esfuerzos intermitentes, los cambios de

ritmo y las acciones explosivas condicionan la planificación del trabajo físico a lo largo de la temporada.

A partir de esta base, se profundiza en la organización del entrenamiento físico en diferentes fases, abordando cómo distribuir las cargas, ajustar los estímulos y coordinar microciclos y mesociclos según el calendario competitivo. El módulo desarrolla también los métodos específicos para mejorar la fuerza, la velocidad, la potencia y la resistencia aplicadas al fútbol, mostrando cómo adaptar cada capacidad al tipo de acciones características del deporte — aceleraciones, frenadas, saltos, duelos, sprints repetidos, etc.—.

Finalmente, se destaca la importancia de la coordinación entre el cuerpo técnico, el preparador físico y el nutricionista, un elemento clave para asegurar que la preparación física, la planificación táctica y las estrategias nutricionales se integren de forma coherente. Con ello, el alumno adquirirá una visión práctica y aplicada del entrenamiento físico en fútbol, orientada tanto al rendimiento como a la prevención de lesiones.



03. Psicología y bienestar aplicada al rendimiento deportivo

Psicología del rendimiento y adherencia a planes nutricionales y de entrenamiento

OBJETIVO

Comprender cómo los factores mentales y emocionales influyen en el rendimiento deportivo, la constancia en el entrenamiento y la adherencia a los planes nutricionales, aplicando estrategias psicológicas prácticas para mantener la motivación a largo plazo.

PUNTOS CLAVE

- Principios de la psicología del deporte y del comportamiento humano.
- **Motivación intrínseca y extrínseca:** cómo estimularlas en el deportista.
- Fijación de metas, autoconfianza y compromiso.
- Estrategias para fomentar la adherencia a planes nutricionales y de entrenamiento.

- Gestión de la frustración y mantenimiento del foco en etapas de estancamiento.
- Claves de la comunicación efectiva y feedback constructivo.
- **Casos prácticos:** diseño de estrategias de adherencia en distintos perfiles de deportista.

VALOR AÑADIDO

El módulo ofrece herramientas reales para mejorar la comunicación y la adherencia, resolviendo uno de los principales desafíos que enfrentan entrenadores y nutricionistas en la práctica profesional.

Este módulo profundiza en el papel determinante que desempeñan los factores psicológicos en el rendimiento deportivo y en la capacidad del



deportista para mantener la constancia en sus rutinas de entrenamiento y nutrición. A través del estudio de los principios fundamentales de la psicología del deporte, el alumno comprenderá cómo influyen el comportamiento humano, las emociones y los procesos cognitivos en la forma de entrenar, competir y tomar decisiones relacionadas con la salud y el rendimiento.

El contenido aborda en detalle los mecanismos de la motivación intrínseca y extrínseca, analizando cómo se generan, qué las sostiene y de qué manera pueden estimularse para favorecer la implicación continua del deportista. También se trabajarán herramientas clave como la fijación de metas, la construcción de la autoconfianza y el fortalecimiento del compromiso, elementos esenciales para gestionar el esfuerzo prolongado y sostener la adherencia a lo largo del tiempo.

Además, el módulo desarrolla estrategias prácticas para mejorar la adherencia tanto a los planes de entrenamiento como a los programas nutricionales, incluyendo técnicas de comunicación efectiva, feedback constructivo y gestión de la frustración en momentos de estancamiento o falta de progreso. A través de casos prácticos, el alumno aprenderá a diseñar intervenciones psicológicas adaptadas a distintos perfiles de deportista, integrando motivación, acompañamiento y seguimiento conductual.

Este enfoque aplicado aporta un valor añadido fundamental: brinda herramientas reales para resolver uno de los desafíos más frecuentes en la práctica profesional de entrenadores y nutricionistas —mantener la motivación y la constancia del deportista en el tiempo—, favoreciendo así un rendimiento más sostenible y una relación más eficaz entre profesional y atleta.



03. Psicología y bienestar aplicada al rendimiento deportivo

Psicología del alto rendimiento

OBJETIVO

Entrenar las habilidades mentales necesarias para optimizar la concentración, gestionar la presión competitiva y mantener un estado psicológico óptimo durante la preparación y la competición.

PUNTOS CLAVE

- Estrés competitivo y su influencia sobre el rendimiento físico y cognitivo.
- **Control de la activación:** ansiedad, energía y rendimiento óptimo.
- Atención, concentración y control del pensamiento.
- **Entrenamiento mental:** visualización, rutinas psicológicas, autohabla y rituales precompetitivos.
- Resiliencia y afrontamiento ante el fracaso o la lesión.
- Regulación emocional en fases de entrenamiento y competición.
- Mindfulness aplicado al alto rendimiento.

VALOR AÑADIDO

El alumno adquiere recursos para trabajar el componente mental de la preparación, entendiendo cómo las emociones y el control psicológico afectan al rendimiento y a la recuperación.

Este módulo examina en profundidad los procesos psicológicos que intervienen en el alto rendimiento deportivo, ofreciendo al alumno las herramientas necesarias para comprender y entrenar las habilidades

mentales que sostienen la excelencia competitiva. A lo largo del contenido, se analizará cómo el estrés competitivo influye en el rendimiento físico y cognitivo, y qué mecanismos permiten gestionar la presión para mantener la eficacia en situaciones de alta exigencia.

Se estudiarán los principios del control de la activación, entendiendo la relación entre ansiedad, energía y rendimiento óptimo, junto con las habilidades de atención, concentración y regulación del pensamiento que permiten al deportista sostener el foco durante entrenamientos y competiciones. El módulo profundiza también en el entrenamiento mental aplicado: técnicas de visualización, autohabla, rutinas psicológicas y rituales precompetitivos que favorecen la consistencia y la estabilidad emocional.

Asimismo, se abordarán los procesos de resiliencia y afrontamiento ante el fracaso, la lesión o los momentos críticos de la temporada, destacando cómo la regulación emocional influye en la recuperación, la motivación y la continuidad del rendimiento. Finalmente, se integra el mindfulness como herramienta de gestión mental, mostrando su utilidad para mejorar la atención, reducir la ansiedad y optimizar la autopercepción.

El módulo aporta un valor esencial para el profesional: comprender cómo el componente emocional y el control psicológico impactan directamente en la preparación y el rendimiento, y aprender a aplicar estrategias prácticas que potencian la solidez mental del deportista.

03. Psicología y bienestar aplicada al rendimiento deportivo

Coaching nutricional y comunicación con el cliente

OBJETIVO

Desarrollar las competencias comunicativas, motivacionales y de acompañamiento necesarias para guiar procesos de cambio de hábitos, mejorar la relación profesional con el deportista y potenciar su compromiso con los objetivos.

PUNTOS CLAVE

- **Enfoque del coaching nutricional:** del consejo al acompañamiento activo.
- Comunicación empática y escucha activa.
- Entrevista motivacional y resolución de resistencias.
- Detección de barreras psicológicas y reformulación de objetivos.
- Adaptación del estilo comunicativo según el perfil del cliente o deportista.
- **Gestión emocional del proceso de cambio:** miedo, culpa, frustración o autoexigencia.
- Herramientas de seguimiento y evaluación de la adherencia.

VALOR AÑADIDO

Este módulo forma al alumno en habilidades de comunicación y acompañamiento emocional, complementando los conocimientos técnicos con competencias personales y profesionales clave para la práctica diaria.

Este módulo profundiza en las competencias comunicativas y relacionales que permiten al profesional acompañar de manera eficaz a deportistas y clientes en procesos de cambio de hábitos. A partir del enfoque del coaching nutricional, el alumno comprenderá cómo evolucionar del modelo tradicional basado únicamente en el consejo hacia un acompañamiento activo, centrado en la colaboración, la autonomía y la motivación del deportista.

Se estudiarán los fundamentos de la comunicación empática y la escucha activa, explorando su impacto en la calidad de la relación profesional y en la capacidad del deportista para expresar dudas, dificultades y objetivos reales. El contenido aborda también la entrevista motivacional como herramienta para resolver resistencias, identificar barreras psicológicas y reformular metas de manera viable y orientada al progreso.

El módulo profundiza en la adaptación del estilo comunicativo según el perfil, las necesidades y la personalidad del cliente, ofreciendo recursos para gestionar emociones frecuentes en los procesos de cambio, como el miedo, la frustración, la culpa o la autoexigencia. Además, se presentan herramientas de seguimiento y estrategias destinadas a mejorar la adherencia, permitiendo evaluar el avance de forma continua y trabajar sobre los factores que condicionan la constancia.

En conjunto, este módulo complementa los conocimientos técnicos con habilidades personales y profesionales esenciales, formando al alumno en una comunicación más efectiva, humana y orientada al éxito del deportista.

04. Marketing

Marketing y Marca Personal en Nutrición y Rendimiento Deportivo

OBJETIVO

Dotar al alumno de las herramientas necesarias para construir una marca personal sólida y coherente, mejorar su visibilidad profesional y aprender a comunicar de forma efectiva en el sector de la nutrición, el entrenamiento y el rendimiento deportivo.

PUNTOS CLAVE

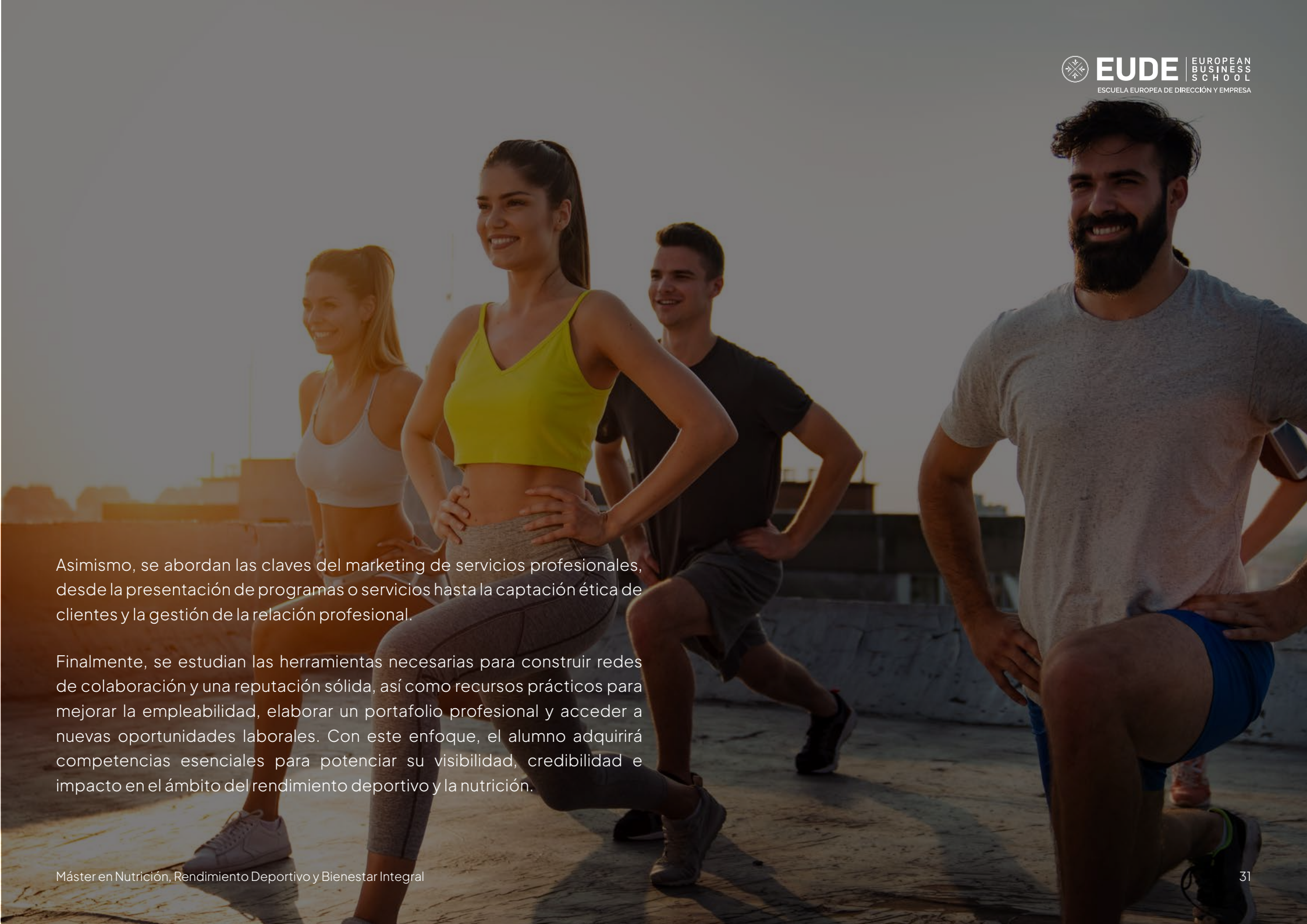
- **Introducción al marketing deportivo y de salud:** fundamentos del marketing aplicado al ámbito de la nutrición y el rendimiento; tendencias actuales y oportunidades de especialización.
- **Identidad y propósito profesional:** definición de misión, valores y propuesta de valor; cómo diferenciarse en un mercado competitivo.
- **Estrategia de marca personal:** desarrollo de un posicionamiento coherente; imagen, narrativa y consistencia comunicativa.
- **Comunicación y presencia digital:** gestión de redes sociales, generación de contenido profesional y divulgación científica atractiva y rigurosa.
- **Marketing de servicios profesionales:** diseño, presentación y comunicación de programas o servicios; estrategias éticas de captación de clientes.
- **Networking, colaboraciones y reputación:** construcción de relaciones profesionales, alianzas estratégicas y gestión de la reputación online.

- **Empleabilidad y oportunidades profesionales:** herramientas para aumentar la visibilidad, preparar un portafolio profesional y acceder a nuevas oportunidades laborales.

Este módulo ofrece una visión completa sobre cómo desarrollar y gestionar una marca personal sólida dentro del ámbito de la nutrición, el entrenamiento y el rendimiento deportivo. El alumno aprenderá los fundamentos del marketing aplicado a este sector, comprendiendo las tendencias actuales, las oportunidades de especialización y los elementos clave que permiten posicionarse de forma estratégica en un mercado cada vez más competitivo.

A partir de esta base, se trabajará la construcción de la identidad profesional, abordando la definición de misión, valores y propuesta de valor, así como los criterios que ayudan a diferenciarse mediante un posicionamiento coherente y una narrativa clara. El contenido profundiza también en el diseño de una estrategia de marca personal, analizando cómo mantener coherencia entre la imagen profesional, el estilo comunicativo y los mensajes que se proyectan hacia la audiencia.

El módulo dedica un bloque específico a la comunicación y la presencia digital, estudiando el uso adecuado de redes sociales, la creación de contenido profesional y la divulgación científica rigurosa y atractiva.



Asimismo, se abordan las claves del marketing de servicios profesionales, desde la presentación de programas o servicios hasta la captación ética de clientes y la gestión de la relación profesional.

Finalmente, se estudian las herramientas necesarias para construir redes de colaboración y una reputación sólida, así como recursos prácticos para mejorar la empleabilidad, elaborar un portafolio profesional y acceder a nuevas oportunidades laborales. Con este enfoque, el alumno adquirirá competencias esenciales para potenciar su visibilidad, credibilidad e impacto en el ámbito del rendimiento deportivo y la nutrición.

Rankings

EUDE (Escuela Europea de Dirección y Empresa) está reconocida como una de las más destacadas escuelas de negocios a nivel internacional por los principales rankings internacionales. Además cuenta con el aval y el respaldo de reconocidas empresas multinacionales e instituciones gubernamentales.



Excelencia en formación online



Mejores centros para estudiar un MBA



Referente internacional en formación de posgrado



MBA online entre los mejores del mundo

Calidad académica certificada



Empresas colaboradoras



CAMPUS VIRTUAL

EUDE Business School ha mantenido desde sus inicios una apuesta hacia una metodología online de calidad. Por esta razón, y gracias al innovador método académico de su campus virtual, el cual **ha sido reconocido como uno de los mejores y más importantes en el ámbito europeo**, la escuela permanece a la cabeza en la formación online del mundo.

La plataforma favorece la formación de profesionales a nivel global, sin que existan las barreras espaciotemporales habituales de la metodología online. De esta manera, el alumno se beneficia de una metodología totalmente flexible.

El Campus online de EUDE cuenta con la **mejor tecnología** plataforma educativa. Podrás disfrutar de **Masterclass**, sesiones y tutorías online con los profesores. Asistencia a **Conferencias y Seminarios online**.





EUDE | EUROPEAN
BUSINESS
SCHOOL
ESCUELA EUROPEA DE DIRECCIÓN Y EMPRESA

CAMPUS MADRID

C/Arturo Soria, 245 - Edificio EUDE.
28033. Madrid, España.
(+34) 91 593 15 45

DELEGACIÓN COLOMBIA

C/98 # 9A - 41 Oficina 204. Bogotá DC,
(+57) 601 704 2754

DELEGACIÓN ECUADOR

C/Catalina Aldaz y Portugal, Edificio La
Recoleta,
Oficina 71. 7mo piso Quito
(+59) 3 2 475 5550

www.eude.es