



DIPLOMADO

En Fútbol para la Etapa de Iniciación

NOMBRE DEL PROGRAMA:

LA NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA A LAS DIFERENTES CATEGORÍAS DE FÚTBOL



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

curso virtual, en el cual, te proporcionaremos las herramientas y conocimientos necesarios para comprender la relación fundamental entre la alimentación, la hidratación y el desempeño deportivo. Aprenderás sobre los principios básicos de la nutrición, el gasto y balance energético, y las necesidades nutricionales específicas de los deportistas en las diferentes categorías de fútbol menor y amateur.



PÚBLICO OBJETIVO:

El curso está dirigido a entrenadores y técnicos de fútbol, preparadores físicos, profesionales del área de educación física, profesionales del área del deporte o la salud, nutricionistas deportivos, y demás personas que deseen actualizar sus conocimientos y competencias en esta área de aprendizaje.

LA FINALIDAD DEL PROGRAMA ES:

- Proporcionar al participante las herramientas y conocimientos necesarios sobre la alimentación e hidratación que requieren los futbolistas en etapa de iniciación.



Plan de estudio:

UNIDAD 1

La alimentación e hidratación del deportista

- La alimentación e hidratación del deportista
- Generalidades de la nutrición deportiva
- Alimentación en diferentes etapas del ciclo vital
- Hidratación del futbolista

UNIDAD 2

Gasto y balance energético

- Gasto energético
- Requerimientos nutricionales
- Cuantificación de los macronutrientes
- Balances energéticos.

UNIDAD 3

La nutrición en las diferentes categorías de fútbol

- Nutrición en el fútbol infantil
- Nutrición en el fútbol juvenil
- Nutrición en el fútbol profesional
- Nutrición en el fútbol femenino
- Composición corporal de cada categoría



Que incluye el programa

- Clases online asincrónica, con metodologías activo - participativa
- Material de estudio descargable en aula virtual
- Videoconferencia (de acuerdo al calendario del programa)
- Uso de aulas virtuales en la plataforma (e-campus 24/7)
- Certificado digital.
- Comunicación mediada por tecnología.
 - Soporte técnico: Para consultas relacionadas a la plataforma, comuníquese al correo eduvirtual@inaf.cl
 - Contacto con el profesor: a través de las clases online vía Webex.
 - Consultas académicas y administrativas al correo vcm@inaf.cl

Antecedentes - características:

- Duración: 16 horas pedagógicas
- Cupos: Máximo de 35 participantes- mínimo 15
- Modalidad: Online
- Acceso a la plataforma: 24/7 días de la semana. (de acuerdo al calendario del curso). Sala virtual e-campus INAF <https://ecampus.inaf.cl/>

Evaluación y Requisitos

Evaluación:

La evaluación del curso consistirá en una prueba de conocimientos teóricos en formato online, complementada con la participación activa en test y/o actividades desarrolladas durante las sesiones en línea.

Requisitos

Para aprobar el programa, el estudiante deberá obtener un **promedio ponderado igual o superior a 4,0** en una escala de 1 a 7. La calificación final se calculará con la siguiente ponderación:

- **85%:** Evaluación teórica.
- **15%:** Participación y asistencia en las clases online

Requisitos de Inscripción

- Certificado de inhabilidad.
- Certificado de nacimiento.
- Copia del carnet de identidad por ambos lados.
- Licencia de enseñanza media/título profesional o técnico.
- Certificado de Antecedentes.

Este curso cuenta como módulo del programa **“Diplomado en fútbol para la etapa de iniciación”**.

Para mayor información, puede solicitar el programa de estudio una vez matriculado en el curso en fcontinua@inaf.cl

CURSO La Nutrición Deportiva Aplicada a las
Diferentes Categorías de Fútbol

inaf
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

