



# INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

## Diplomado en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte



### Objetivo del Diplomado:

Este curso busca entregar al estudiante elementos teóricos y prácticos referidos al manejo de la alimentación de personas que buscan incorporarse o que ya practican actividades deportivas de diversas características e intensidades.

Contiene 5 módulos que desarrollan temas pertenecientes a la evaluación nutricional para el deporte y prescripción de alimentos para las personas que desarrollan actividades deportivas.

### Dirigido a:

- Profesores de Educación Física.
- Kinesiólogos.
- Nutricionistas.
- Preparadores Físicos y Entrenadores Personales.
- Técnicos Deportivos.
- Estudiantes de carreras vinculadas al Deporte y Salud, otros profesionales del deporte y la actividad física.

### Fecha de Inicio:

- 1° de Octubre 2010

### Fecha de Término:

- 1° semana de Enero 2011

### Duración:

- 120 horas.

### Horario de Clases:

- Viernes de 19:00 a 22:30 hrs.
- Sábado de 09:00 a 14:00 hrs.

### Unidades:

1. Estimación de requerimiento energético en deportistas y población general.
2. Principales interacciones de Macronutrientes y Micronutrientes en el deporte.
3. Hidratación aplicada a la práctica deportiva.
4. Cineantropometría con énfasis en el manejo deportivo.
5. Alimentación para optimizar la práctica de deporte.



# INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

## Metodología:

Se realizarán clases teóricas y prácticas con apoyo tecnológico, utilizando una metodología mixta que incorpora el aprendizaje basado en problemas, la resolución de casos, debriefing y el portafolio de evidencia.

## Obtención de la certificación:

El alumno deberá tener un 75% de asistencia a las clases teóricas y un 100% a la parte práctica.

## Valores:

- Matrícula: \$75.000
- Valor curso: \$550.000
- Formas de Pago:
  - ⇒ Contado: 5% de descuento
  - ⇒ 3 Cheques sin interés
  - ⇒ Crédito hasta 6 cuotas de \$ 100.000

## Docentes participantes:

**Juan Tejo Cárdenas**, Nutricionista Universidad de Chile, Profesor de Educación Física UMCE. Nutricionista Centro de Alto Rendimiento, Director de Carrera de Nutrición y Dietética Universidad Bernardo O'Higgins, Nutricionista unidad de medicina del deporte HTS, Asesor de empresas de alimentos para deportistas.

**Rodrigo Castillo Morales**, Nutricionista Universidad de Chile, Profesor de Educación Física UMCE. Docente en diversas universidades de Santiago en las asignaturas de Alimentación y nutrición deportiva, Nutrición y Salud, Bioenergética y Nutrición. Nutricionista con experiencia en el manejo nutricional en equipos de Rugby, Hockey Césped, Voleibol, Fútbol Profesional.

**Eduardo Durán Pino**, Nutricionista Universidad de Chile, Profesor de Educación Física UMCE. Docente en universidades de las asignaturas de Nutrición, Ejercicio y Rehabilitación, Nutrición y equilibrio energético, Nutrición y Salud. Expositor en seminarios junto a Luc Leger, Pierre Villepreux y Jurgen Weineck. Nutricionista con experiencia en el manejo nutricional en equipos de Rugby, Hockey y Fútbol.

**Isabel Morales**, Nutricionista Universidad de Chile, Magíster en Nutrición Humana Universidad de Chile, Nutricionista Residencia Centro de Alto Rendimiento, docente en diversas universidades de las asignaturas de Nutrición Humana, Nutrición Clínica Aplicada, Alimentos Funcionales, Alimentos y Suplementos Nutricionales en el Deporte.


## Informaciones:

[www.inaf.cl](http://www.inaf.cl)

Claudia Contreras Aguila

[ccontreras@inaf.cl](mailto:ccontreras@inaf.cl)

Directora de Estudios

Av. Quilín #5635-A, ,  Metro Quilín

Teléfonos: 2807900- 2807911



# **INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA**

## **Diplomado en Trainer Deportivo Con Mención en Rehabilitación Funcional**



### **Objetivo del Diplomado:**

Desarrollar habilidades y destrezas útiles en el manejo de las lesiones deportivas de mayor frecuencia y así tener bases anatómicas, fisiológicas y fisiopatológicas para poder intervenir en la reinserción deportiva, posterior a una rehabilitación kinésica.

Conocer los fundamentos de la Pre rehabilitación y Post rehabilitación, y la importancia que esta tiene en la rehabilitación funcional.

### **Dirigido a:**

- Profesores de Educación Física.
- Kinesiólogos.
- Entrenadores de Fútbol.
- Preparadores Físicos y Entrenadores Personales.
- Técnicos Deportivos.
- Estudiantes de carreras vinculadas al Deporte y Salud.
- Otros profesionales del deporte involucradas con la actividad física para lograr la vinculación con equipos de médico-deportivos.

### **Fecha de Inicio:**

- 1º de Octubre 2010

### **Fecha de Término:**

- 1º semana de Enero 2011

### **Duración:**

- 120 horas.

### **Horario de Clases:**

- Viernes de 19:00 a 22:30 hrs.
- Sábado de 09:00 a 14:00 hrs.

### **Unidades:**

1. Anatomía Funcional y lesiones músculo esqueléticas.
2. Lesiones más comunes en columna y extremidades.
3. Evaluación: Funcional y Específica.
4. Control Motor y su Importancia en el gesto deportivo.
5. Rehabilitación post cuerpo Médico: ¿Qué Hacer?
6. Pre rehabilitación deportiva.
7. Post rehabilitación deportiva.

### **Metodología:**



# INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Clases teóricas prácticas, en las cuales se entregará material actualizado, tanto audiovisual como textual, de los contenidos más relevantes de la Rehabilitación Funcional.

## Obtención de la certificación:

El alumno deberá tener un 75% de asistencia a las clases teóricas y un 100% a la parte práctica.

## Aranceles:

- Matrícula: \$75.000
- Valor curso: \$550.000 contado
- Formas de Pago:
  - ⇒ Contado: 5% descuento
  - ⇒ 3 Cheques sin interés
  - ⇒ Crédito hasta 6 cuotas de \$ 100.000

## Docentes participantes:

**Patricio Arroyo Jofré**, Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación. (UMCE). Kinesiólogo, licenciado en Kinesiología. (U. de Chile). Mg. en Medicina del Deporte y Ciencias de la Actividad Física. (U. Mayor). © Doctor en Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte. (Universidad de Córdoba, España)

**Julio Figueroa Puig**, Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación. (UMCE). Kinesiólogo, licenciado en Kinesiología. (U. Playa Ancha). © Mg en Medicina del Deporte y Ciencias de la Actividad Física. Doctor clínico en Quiropraxia. (Anglo- European Collage of Chiropractic)

**Enrique Cerda Vega**, Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación. (UMCE). Kinesiólogo, licenciado en Kinesiología. (U. de Chile). Diplomado en Rehabilitación deportiva, España. Mg. en Medicina del Deporte y Ciencias de la Actividad Física. (U Mayor). © Doctor en Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte, Universidad de Córdoba, España.

**Bernardita Pizarro**, Profesora de Educación Física, Deportes y Recreación. (UMCE). Kinesióloga, Licenciada en Kinesiología. (UMCE). Doctor en de Ciencias de la Motricidad Humana.

**Alejandro Villalobos Marambio**, Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación. (UMCE). Kinesiólogo, licenciado en Kinesiología. (U. de Chile). Mg en Medicina del Deporte y Ciencias de la Actividad Física. (U. Mayor)

**Juan Carlos Ponce Espinoza**, Kinesiólogo, licenciado en Kinesiología. (U. de Chile). Mg. en Medicina del Deporte y Ciencias de la Actividad Física. (U. Mayor). © Mg. En Formación y Educación Universitaria. © Doctor en Ciencias del Ejercicio involucradas en el Progreso Deportivo del Ser. (U de Córdoba, España)

**Juan Tejo Cárdenas**, Nutricionista (U. de Chile). Profesor de Educación Física (UMCE). Nutricionista Centro de Alto Rendimiento. Director de Carrera de Nutrición y Dietética Universidad Bernardo O'Higgins. Nutricionista unidad de medicina del deporte HTS. Asesor de empresas de alimentos para deportistas.

**Juan Maureira Sánchez**, Profesor de Educación Física. (U. Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez). Mg. en Actividad física y salud. (U. Mayor). Profesor cátedra Teoría del entrenamiento U. San Sebastián y UDLA. Asesor Docente, Fuerza Aérea de Chile, División de Educación, Federación Deportiva.


## Informaciones:

[www.inaf.cl](http://www.inaf.cl)

Claudia Contreras Aguila

[ccontreras@inaf.cl](mailto:ccontreras@inaf.cl)

Directora de Estudios

Av. Quilín #5635-A, ,  Metro Quilín

Teléfonos: 2807900- 2807911