



LA NUTRICIÓN DEL
FUTBOLISTA EN ETAPA DE
INICIACIÓN

INAF
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA



INAF

INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA



EDUCACION CONTINUA INAF
PERFECCIONAMIENTO
PERMANENTE

CURSO

LA NUTRICIÓN DEL FUTBOLISTA EN ETAPA DE INICIACIÓN

EL ESTUDIANTE SERÁ CERTIFICADO EN ESTE PROGRAMA POR INAF

Este curso es de carácter teórico, entrega conocimientos, para el proceso de la nutrición en el ámbito del entrenamiento físico deportivo de los futbolistas. En

En este primer nivel, el alumno estará preparado para mantener una correcta alimentación e hidratación y un buen rendimiento deportivo en las diferentes categorías de fútbol que practique.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- DEFINIR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DEL DEPORTISTA Y EL USO DE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS.
- ANALIZAR LA CANTIDAD DE ENERGÍA QUE EL CUERPO REQUIERE PARA ENTRENAR Y DISPUTAR PARTIDOS.
- RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.
- DESCRIBIR LOS PROCEDIMIENTOS PARA CALCULAR EL GASTO CALÓRICO QUE CONSUME UN DEPORTISTA EN SU RUTINA DIARIA.
- DESCRIBIR LOS PRINCIPALES MÉTODOS DE MEDICIÓN DEL GASTO ENERGÉTICO.
- ANALIZAR LA CANTIDAD DE NUTRIENTES QUE SE NECESITA PARA LOGRAR UN ESTADO NUTRICIONAL CORRECTO DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.
- CALCULAR EL BALANCE ENERGÉTICO ANTES DE REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA.
- EXPLICAR LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEL FUTBOLISTA EN ETAPA INFANTIL.
- DESCRIBIR LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE UN FUTBOLISTA EN ETAPA JUVENIL.
- EXPLICAR EL PROCESO DE NUTRICIÓN Y COMPOSICIÓN CORPORAL DE UN FUTBOLISTA PROFESIONAL.
- DESCRIBIR LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL ASOCIADA AL FUTBOL FEMENINO.

ANTECEDENTES

CONTENIDOS

Unidad I.

La alimentación e hidratación del deportista.

- Nutrición deportiva
- La energía que el cuerpo requiere para entrenar y disputar partidos.
- Alimentación del Futbolista.
- Hidratación del futbolista

Unidad II

- Gasto y balance energético
- Gasto energético
- Requerimientos Nutricionales en las actividades física.
- Cuantificación de los macronutrientes
- Balance energético.

Unidad III

- 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

ANTECEDENTES

EVALUACIÓN Y REQUISITOS

- **Asistencia:** Se exigirá para la aprobación del curso, un mínimo de 80% horas de Conexión y 80 % de participación en los foros programados.
- **Calificación:** Se exigirá para la aprobación del curso, una nota mínima de un 4,0 de la escala de 1 a 7.
- **Certificación:** Se entregará a cada alumno que haya cumplido con los requisitos de aprobación del curso, el respectivo certificado que acredita tal condición.

ANTECEDENTES

CARACTERISTICAS

- **Público Objetivo:**

Apasionados por el fútbol, Profesores y estudiantes de cualquier Pedagogía, entrenadores de fútbol amateur,

- **Cupos: Limitados.**

- **Duración:** 18 horas pedagógicas.

- **Metodología:**

Clases de teóricas en aula virtual ecampus INAF.

Utilización de medios didácticos, Videos, Foros. Lecturas en PDF. y pruebas en línea.

INSCRIPCION

- Nombre del Programa: La Nutrición Del Futbolista en la etapa de iniciación.
- Modalidad: on line.
- Horas: 18 Horas pedagógicas.
- Horario On line: Calendarizado con acceso individual elearning
- Lugar: sala virtual ecampus Inaf.
- Certifica este curso sólo por \$45.000

INAF

INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA



EDUCACION CONTINUA INAF
PERFECCIONAMIENTO
PERMANENTE