

# “LAS CLAVES PARA MEJORAR TU ENTRENAMIENTO “.

Un ciclo de webinars de la compañía O·WORK® - Medical & Training Center y su Departamento de extensión Académica.

---

## **Metodología:**

-Actividad teórica-práctica en modalidad online, a través de la plataforma ZOOM.

## **Programas y contenidos:**

1. Webinar: **¿Qué debo considerar para ejercitarme en casa?: Aspectos claves sobre entrenamiento y nutrición.**
  - **¿Cuándo?: 20 de Agosto.**

## **Expositores:**

Nutricionista Nathalie Llanos Rivera.

Prof. Ed Física. Alejandro Bustamante Garrido.

## **Objetivos:**

Comprender como esta estructurada una sesión de entrenamiento y analizar los factores claves para su optimización.

## **Contenidos:**

- Recomendaciones generales de alimentación previo al ejercicio.
- Requerimientos de hidrato de carbono, lípidos y proteínas. Antes, durante y post ejercicio.
- Requerimientos de hidratación antes, durante y post ejercicio.

- Identificar y comprender los conceptos claves del entrenamiento.
  - Consejos para diseñar una sesión de entrenamiento.
- 2. Webinar: Adherencia – Motivación – Movimiento: Las tres claves para la recuperación de lesiones.**
- ¿Cuándo?: 27 de Agosto.

**Expositores:**

Ps. Gabriel Caballero Guzmán.

Klgo. Nelson Sepúlveda Madariaga.

**Objetivos:** Brindar una visión integradora del proceso de rehabilitación; desde los factores contextuales, la importancia del movimiento y las expectativas individuales de las personas.

**Contenidos:**

- La lesión vivida como un duelo. Elaboración de las etapas emocionales del proceso de rehabilitación.
- El proceso de motivación involucrado en la rehabilitación y reintegro deportivo.
- La alfabetización y transparencia de la condición de salud como herramienta ante el miedo y la ansiedad de una lesión.
- La importancia de la rehabilitación basada en ejercicios y movimiento.
- La rehabilitación centrada en la persona y no en la patologización.

- 3. Webinar: Rol del entrenamiento mental como potenciador del rendimiento.**
- ¿Cuándo?: 03 de Septiembre.

**Expositores:**

Ps. Gabriel Caballero Guzmán.

Prof. Ed Física Alejandro Bustamante Garrido.

**Objetivos:** Relevar la importancia del aspecto mental y su entrenabilidad en el contexto del deporte y la actividad física.

**Contenidos:**

- Variables condicionantes del Rendimiento Deportivo.
- Qué es el Entrenamiento Mental en el Deporte y la Actividad Física
- Formas de aplicación del Entrenamiento Mental en el Deporte.
- Actividad práctica de Entrenamiento Mental aplicado a ejercicios mecánicos progresivos.

4. **Webinar: Síndrome de sobreentrenamiento: Una mirada integradora desde diferentes áreas.**
  - ¿Cuándo?: 10 de Septiembre.

**Expositores:**

Médico José Luis Navarro.

Ps. Gabriel Caballero Guzmán.

Nutricionista Nathalie Llanos Rivera.

**Objetivos:** Comprender el Síndrome de sobreentrenamiento desde tres especialidades de la salud y su complementariedad en el abordaje del atleta.

**Contenidos:**

- Actualización de definiciones.
- impacto en el deportista.
- Mecanismos fisiopatológicos.
- Prevención.
- Déficit nutricionales y riesgo de lesiones.
- Síndrome de déficit de energía relativa en el deporte (RED-S).
- RED-S Y riesgo de lesiones.
- Cansancio o fatiga psicológica.
- Aparición de determinantes psicológicas de lesiones.
- Burnout Deportivo.

- Cada Webinar tendrá el siguiente cronograma de Actividades:

Horario	Actividad
19:50 a 20:00	Ingreso a reunión.
20:00 a 20.10	Bienvenida e Introducción al Webinar.
20.10 a 20:50	Ponencias teóricas por parte de los expertos.
20.50 a 21:00	Preguntas y discusión: Mesa redonda e interacción con los expositores.
21.00 a 21.30	Sesión práctica de Entrenamiento.
21.30	Finalización del Webinar.

### Certificación:

Los asistentes recibirán en su correo electrónico un certificado de asistencia.

---

## Cuerpo Docente

### Jose Luis Navarro Araya.

- Médico Cirujano – Universidad de Santiago de Chile (USACH).
- Especialidad: Medicina Interna – Medicina Intensiva.
- Diplomado en Medicina Deportiva PUC.
- Atleta OWORK·ENDURANCE



### Nathalie Llanos Rivera.

- Nutricionista – U. de Chile.
- © Magíster en Nutrición, con mención en
- Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades
- Asociadas a la Nutrición- U. de Chile.
- Diploma en ciencias de la Actividad física – U. de Chile.
- Encargada del Área de Nutrición y Promoción de la Salud, O·WORK.
- Docente del Departamento de Nutrición de la U. de Chile.



- Atleta OWORK·SPORTS

### **Nelson Sepúlveda Madariaga.**

- Co-fundador O·WORK - Medical & Fitness Center.
- Kinesiólogo Deportivo con más de 10 años de experiencia en el área músculoesquelética y ortopedia.
- Magíster en Terapia Manual Ortopédica y Ciencias de la Actividad física.
- Docente Universitario de Post Grado.
- Atleta OWORK·ENDURANCE



### **Bernardo Guzmán Faber.**

- Co-fundador O·WORK - Medical & Fitness Center.
- Kinesiólogo Deportivo con más de 10 años de experiencia en el área músculoesquelética y ortopedia.
- Magíster en Terapia Manual Ortopédica y Ciencias de la Actividad física.
- Atleta OWORK·SPORTS



### **Alejandro Bustamante Garrido.**

- Profe Ed. Física Universidad Metropolitana de ciencias de la educación
- Magister en entrenamiento deportivo U. Mayor.
- Docente Departamento de Kinesiología U. De Chile.
- Head Coach O·WORK Medical & Training Center.
- Atleta OWORK·ENDURANCE



### **Gabriel Caballero Guzmán.**

- Psicólogo de la Universidad de Chile.
- Diplomado en Psicología Educacional U. de Chile.
- Diploma de Experto Universitario en Psicología del Deporte UNED, España.
- Estudiante de Master en Psicología del Deporte UNED, España.
- Director de la Unidad de Psicología Aplicada al Deporte O·WORK.



- Director T. Unidad de Salud Deportiva de la U. de Chile.
- Coordinador Área de Psicología del Deporte de la U. de Chile.
- Atleta OWORK·SPORTS

**Boris Céspedes Rebolledo.**

- Profesor Ed. Física y salud Universidad de Antofagasta.
- Diplomado en Prescripción y Aplicación del Ejercicio Físico Basado en Evidencia Universidad de Chile.
- Profesor unidad de Deportes y Recreación de la facultad de Medicina de la Universidad de Chile.
- Coach Staff O·WORK Medical & Training Center.
- Profesor de Taekwondo 1.St.Dan Kukkiwon.
- Atleta OWORK·SPORTS

