

Destinatarios:

Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, deportistas profesionales y amater, preparadores físicos y otras personas relacionadas e interesadas en la materia.

Organiza:

- Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (ICSCYL).
- Centro de Estudios Olímpicos Soria. Universidad de Valladolid.

Patrocina:

- Caja Rural de Soria.

Coordina:

- Alfredo Córdova Martínez.
Catedrático de Fisiología (Universidad de Valladolid).
Especialista en Medicina de la Actividad Física y el Deporte.

Duración

40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

Fechas

Del 20 de Abril al 31 de Mayo de 2020.

Plazas

Limitadas a 50 plazas.

Matrícula:

90 € a abonar una vez admitido el alumno al curso.

Inscripción:

Exclusivamente On-line a través web:

INSCRIPCIÓN ONLINE
www.icscyl.com

**Secretaría e información en:**

Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (ICSCYL).
Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria
Teléfono: 975 23 26 77 - Fax: 975 23 32 27
Web: www.icscyl.com - Email: informacion@icscyl.com

CURSO de Ayudas Ergogéncias

ON-LINE

Formato: Online - Aulas Virtuales del ICSCYL

Fechas: Del 20 de Abril al 31 de Mayo de 2020



Instituto de Estudios de
Ciencias de la Salud
de Castilla y León



CENTRO
de ESTUDIOS OLÍMPICOS
SORIA



Universidad de Valladolid

CAJA RURAL DE SORIA

www.icscyl.com

PROGRAMA

Tema 1 - Introducción a las ayudas ergogénicas.

Tema 2 - Ayudas nutricionales.

Tema 3 - Ayudas farmaconutricionales-1.

Tema 4 - Ayudas farmaconutricionales-2.

Tema 5 - Sistema control antidopaje.

OBJETIVOS

Las ayudas ergogénicas son todo aquel artificio (sustancia o método) que mejora el resultado competitivo del deportista: mejoras en las técnicas de entrenamiento, en el aspecto psicológico, biomecánico, dietético, etc. Los deportistas están frecuentemente sometidos a una gran carga de entrenamiento y de competición, por lo que la alimentación resulta clave para mantener un buen estado de salud, pero también para mejorar la calidad de sus entrenamientos y el rendimiento en competición, y para facilitar la recuperación posterior a los mismos.

Pero no solo la nutrición, también existen otras sustancias que tienen poder ergogénico y que son utilizadas frecuentemente por el deportistas. Tanto los productos nutricionales como no, cuando son utilizados de la forma adecuada, pueden suponer un impulso a nuestro rendimiento deportivo, ayudándonos tanto en el momento de esforzarnos durante la actividad, como en el proceso de recuperación entre sesiones de entrenamiento.

A lo largo de este curso podremos analizar en detalle los suplementos nutricionales que están respaldados por una amplia, o creciente, base científica que demuestra su eficacia como ayuda ergogénica. Así mismo, podremos conocer la forma óptima de su utilización de cara a la mejora del rendimiento deportivo.

PROFESORADO

Prof. D. ALFREDO CÓRDOVA MARTÍNEZ

Catedrático de Fisiología.

Campus Universitario de Soria.

Universidad de Valladolid.

DESARROLLO EL CURSO

El curso online se desarrollará en las Aulas Virtuales del IECSCYL:

www.icscyl.com/aulas

El alumno dispondrá por cada uno de los temas de una presentación donde se expondrá el contenido del mismo, un resumen de los puntos más importantes del tema, una serie de documentos como literatura recomendada para su estudio y lectura, y unas preguntas tipo test para que el estudiante pueda autoevaluar los conocimientos adquiridos.

Como apoyo al alumno, y a modo de tutoría, el aula virtual incluye un foro de discusión en el alumno puede plantear sus dudas al profesor y éste responderlas por el mismo medio, quedando disponibles para otros alumnos que hayan podido tener las mismas cuestiones, incluso participar directamente haciendo su propio comentario.

El alumno puede llevar su propio ritmo de estudio, pero dado que la duración normal del curso es de 3 semanas se recomienda completar cada tema en 5 días más o menos.

Al final del periodo del curso el alumno tendrá que realizar un pequeño examen por escrito en el que se evaluará por parte del profesorado los conocimientos adquiridos.