

Curso Ayudas Ergogénicas 2022

Fechas: Durante el año 2022

Formato Online

Destinatarios:

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

Organiza:

- Instituto 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 y formato

La incorporación de nuevos alumnos se puede realizar en cualquier momento. Una vez matriculado un alumno en el curso dispondrá de 6 semanas para completar el curso contando desde el lunes inmediatamente siguiente a la confirmación de su matrícula. El alumno dispondrá en el aula virtual del curso de material didáctico, test de autoevaluación y un foro para plantear dudas y preguntas. En la última semana de curso deberá realizar un examen por escrito y enviarlo por email para su evaluación final.

El curso tiene una carga lectiva de 40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

Matrícula:

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

Inscripción:

Exclusivamente Online a través de la web: 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 04 00 08 ext. 3010
Web: www.icscyl.com
Email: informacion@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 ICSCYL:

www.icscyl.com/aulas

Una vez matriculado, al alumno se le facilitarán las claves de acceso al Aula Virtual.

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 del curso es de 6 semanas se recomienda completar cada tema en 5 días más o menos.

Evaluación:

A lo largo del curso, el alumno debe ir completando una serie de Autoevaluaciones para comprobar por sí mismo el seguimiento del curso. Al finalizar las seis semanas de duración, tendrá que realizar un pequeño examen por escrito en el que el profesorado evaluará los conocimientos adquiridos.

Titulación

Los alumnos que superen el curso recibirán un diplomado acreditado por la Fundación Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León.