

MÁSTER

MASTER EN SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

 ESCUELA INTERNACIONAL DE
FARMACIA PASTEUR

FAR051

- DIPLOMA ACREDITADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Suplementación Deportiva** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer la fisiología del ejercicio, la ayuda ergogénica en el deporte, los suplementos deportivos de carbohidratos, proteínas y aminoácidos, los suplementos antioxidantes, las bebidas utilizadas durante el entrenamiento y competición deportiva, los suplementos para la prevención y recuperación de lesiones, los alimentos alternativos y suplementos nutritivos veganos y el dopaje en el deporte, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento de los conocimientos adquiridos a lo largo del curso de forma autónoma.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE

*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO

*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 960€

VALOR ACTUAL: 480€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA


Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MASTER EN SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA**”, de la ESCUELA INTERNACIONAL DE FARMACIA PASTEUR, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.


Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

REDES SOCIALES

 www.facebook.com/escuelapasteur

 [linkedin.com/company/escuela-internacional-farmacia-pasteur](https://www.linkedin.com/company/escuela-internacional-farmacia-pasteur)

 [@escuelapasteur](https://www.instagram.com/escuelapasteur)

 www.escuelafarmacia.com

 [@EiPasteur](https://twitter.com/EiPasteur)

 www.escuelafarmacia.com/blog

CONTENIDO FORMATIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
 - Conceptos
- Actividad física y salud cardiovascular
2. Ejercicio físico
 - Clasificación
 - Factores que influyen en el desgaste físico
 - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
 - Fases del ejercicio físico
 3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones en la sangre
 - Adaptaciones del medio interno
 4. La fatiga
 - Fatiga muscular aguda
 - Fatiga general
 - Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AYUDA ERGOGÉNICA EN EL DEPORTE

1. Ayuda ergogénica
 - Principales características
 - Estudios e investigaciones
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
 - Cafeína
 - Piruvato
 - Gingenósidos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE CARBOHIDRATOS

1. Concepto de suplementación deportiva y biotipos
 - Morfotipos
2. Carbohidratos
 - Tipos de hidratos de carbono
3. Aporte de hidratos de carbono
 - Aporte de hidratos de carbono durante la etapa de entrenamiento
 - Aporte de hidratos de carbono la semana previa a la competición
 - Aporte de hidratos de carbono momentos antes de la competición
 - Aporte de hidratos de carbono durante la competición
 - Aporte de hidratos de carbono para recuperación del glucógeno muscular
4. Suplementación de hidratos de carbono
 - Tipos de suplementación de hidratos de carbono

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

1. Aminoácidos
 - Aminoácidos ramificados
 - Pautas de suplementación de aminoácidos
2. Proteínas
 - Consumo recomendado de proteínas
 - Tipos de suplementos de proteína en el deporte
 - Pautas para la suplementación de proteínas
3. Riesgos de la suplementación con aminoácidos/proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

1. El estrés oxidativo
 - Radicales libres
 - Estrés oxidativo durante la actividad física
 - Estrés oxidativo y ejercicio físico
 - Antioxidantes y ejercicio físico
2. Ingesta y suplementos antioxidantes
 - Vitaminas antioxidantes
 - Minerales antioxidantes
3. Excesos de ingesta de antioxidantes

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BEBIDAS UTILIZADAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN DEPORTIVA

1. Hidratación y ejercicio
 - Rehidratación en el ejercicio
2. Bebidas para los deportistas
 - Bebidas hipertónicas
 - Bebidas hipotónicas
 - Bebida isotónica
 - Otros componentes de las bebidas de reposición

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SUPLEMENTOS PARA LA PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición de lesión
3. Lesiones deportivas frecuentes
 - Introducción
 - Lesiones deportivas más frecuentes
4. Suplementos para prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS EN EL DEPORTE

1. Introducción a los suplementos deportivos
 - Principales características de las ayudas nutricionales
 - Estudios e investigaciones
2. Suplementos necesarios en una dieta vegana
3. Suplementos deportivos
 - Suplementos de lípidos
 - Suplementos proteicos

- Suplementos de vitaminas y minerales
- Otros suplementos de origen vegetal

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

1. Dopaje

- Definición
- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
- Motivos de la lucha antidopaje
- Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias

2. Sustancias y métodos de dopaje

- Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
- Los métodos de dopaje

3. Organización de los controles de dopaje

4. Recogida y extracción de muestras

- Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje: Notificación a los deportistas
- Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
- Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras

5. Laboratorio de control de dopaje del CSD

6. Procedimientos disciplinarios

- Sanciones

7. Normativa antidopaje internacional

- La Agencia Mundial Antidopaje
- El Comité Olímpico Internacional
- Las federaciones deportivas internacionales
- El código mundial antidopaje