



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Especialista en Suplementación Deportiva, Ayudas Ergogénicas y Dopaje

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Dentro del ámbito de los deportes y de las actividades físicas, cabe especial mención los ejercicios enfocados a la suplementación deportiva con el aporte de ayudas ergogénicas. En la actualidad el aspecto físico ocupa un lugar relevantes en las relaciones sociales, es por ello que, con cada mayo frecuencia, personas realizan sus actividades físicas teniendo en cuenta estos suplementos y ayudas. El técnico especialista en suplementación deportiva, ayudas ergogénicas y dopaje trabaja facilitando a los usuarios distintos conocimiento acerca de las sustancias que pueden consumir, dentro de la legalidad, para favorecer su musculatura y aspecto, sin poner en riesgo su salud física y mental.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. - Conceptos
3. - Actividad física y salud cardiovascular
4. Ejercicio físico
5. - Clasificación

6. - Factores que influyen en el desgaste físico
7. - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
8. - Fases del ejercicio físico
9. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
10. - Adaptaciones metabólicas
11. - Adaptaciones circulatorias
12. - Adaptaciones cardiacas
13. - Adaptaciones respiratorias
14. - Adaptaciones en la sangre
15. - Adaptaciones del medio interno
16. La fatiga
17. - Fatiga muscular aguda
18. - Fatiga general
19. - Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AYUDA ERGOGÉNICA EN EL DEPORTE

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE CARBOHIDRATOS

1. Concepto de suplementación deportiva y biotipos
2. - Morfotipos

3. Carbohidratos
4. - Tipos de hidratos de carbono
5. Aporte de hidratos de carbono
6. - Aporte de hidratos de carbono durante la etapa de entrenamiento
7. - Aporte de hidratos de carbono la semana previa a la competición
8. - Aporte de hidratos de carbono momentos antes de la competición
9. - Aporte de hidratos de carbono durante la competición
10. - Aporte de hidratos de carbono para recuperación del glucógeno muscular
11. Suplementación de hidratos de carbono
12. - Tipos de suplementación de hidratos de carbono

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SUPLEMENTOS DEPORTIVOS DE PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

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

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

1. Hidratación y ejercicio
2. - Rehidratación en el ejercicio
3. Bebidas para los deportistas
4. - Bebidas hipertónicas
5. - Bebidas hipotónicas
6. - Bebida isotónica
7. - 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
4. - Introducción
5. - Lesiones deportivas más frecuentes
6. 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
2. - Principales características de las ayudas nutricionales
3. - Estudios e investigaciones
4. Suplementos necesarios en una dieta vegana
5. Suplementos deportivos
6. - Suplementos de lípidos
7. - Suplementos proteicos
8. - Suplementos de vitaminas y minerales
9. - Otros suplementos de origen vegetal

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

1. Dopaje
2. - Definición
3. - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
4. - Motivos de la lucha antidopaje
5. - Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
6. Sustancias y métodos de dopaje
7. - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
8. - Los métodos de dopaje
9. Organización de los controles de dopaje
10. Recogida y extracción de muestras
11. - Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje: Notificación a los deportistas
12. - Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
13. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
14. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
15. - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
16. Laboratorio de control de dopaje del CSD
17. Procedimientos disciplinarios

18. - Sanciones
19. Normativa antidopaje internacional
20. - La Agencia Mundial Antidopaje
21. - El Comité Olímpico Internacional
22. - Las federaciones deportivas internacionales
23. - El código mundial antidopaje



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es