CURSO RENDIMIENTO ÓPTIMO EN EL DEPORTISTA, NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN ADECUADA, ¿QUÉ DEBE SABER EL FARMACÉUTICO? - 1ª EDICIÓN

PROGRAMA

1ª Sesión - Viernes, 10 de junio

16:00 **Presentación del curso**

16:15 **MÓDULO I - ¿Qué ocurre en el cuerpo cuando se realiza deporte?**
El sistema cardiovascular: clave del rendimiento deportivo.
D. José Antonio Ferrero Aguado.

Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo.

1. Entrenamiento y débito cardíaco.
2. Redistribución del flujo sanguíneo durante el ejercicio.
3. Ejercicio y respuestas circulatorias. Frecuencia cardiaca postejercicio, frecuencia cardiaca y ejercicio de intensidad: creciente, intermitente y prolongado.

20:00 **Cierre de la primera sesión**

2ª Sesión - Viernes, 17 de junio

16:00 **MÓDULO II- ¿Cómo hacer deporte de forma saludable?. Rendimiento deportivo**.
D. Antonio Astorgano Lozano.

1. VARIABLES PARA EL DISEÑO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA
¿Cómo utilizamos los parámetros que extraemos de las pruebas de Valoración de la Condición Física?
· Continuum energético.
· Concepto de Umbral.
· Concepto de VO2máx.
· Zonas de entrenamiento metabólico.

2. ANÁLISIS DE LOS ESFUERZOS EN FUNCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA
¿Todas las actividades producen respuestas metabólicas y adaptaciones mecánicas similares?
· Tipos de actividades deportivas.
· Metabolismo de cada actividad.
· Adaptaciones estructurales y epidemiología principal de cada actividad.

3. ORIENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y NIVEL DE PRÁCTICA
¿Entrena igual un amateur que un profesional?
· Frecuencia competitiva.
· Dinámica de cargas semanal.
· Evolución de la fatiga.

4. EDAD Y ENTRENAMIENTO
¿Se entrena igual a lo largo de toda la vida deportiva?
· Fases sensibles.
· Edad y actividad física recreativa.

20:00 **Cierre de la segunda sesión**

3ª Sesión - Viernes, 24 de junio

16:00 **MÓDULO III. El entrenamiento deportivo: hidratación, necesidades energéticas.**
D. Carlos Ferrando Ramada.

1. DEPORTES DE RESISTENCIA AERÓBICA

1. Composición corporal
2. Necesidades de macronutrientes e hidratacion: objetivos de la nutrición para el entrenamiento
3. Antes, durante y después: estrategias de recuperación
4. Ayudas ergogénicas
5. Asesoramiento en Oficina de Farmacia
6. Casos prácticos

20:00 **Cierre de la tercera sesión**

4ª Sesión - Viernes, 1 de julio

16:00 **Continuación MÓDULO III**

2. DEPORTES DE RESISTENCIA ANAERÓBICA:

1. Composición corporal
2. Necesidades de macronutrientes: objetivos de la nutrición para el entrenamiento
3. Antes, durante, después : estrategias de recuperación
4. Ayudas ergogénicas
5. Asesoramiento en Oficina de Farmacia
6. Casos prácticos

19:30 **Evaluación de conocimientos**

20:00 **Cierre de la cuarta edición. Fin del curso**

MICOF
MUY ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS DE VALENCIA