

**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL CURSO EN
AYUDAS ERGOGENICAS
EN EL FISICOCULTURISMO**

AYUDAS ERGOGENICAS EN EL FISICOCULTURISMO



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador, preparador físico y/o promotor de la salud en la comprensión y análisis de la preparación física en el Fisicoculturismo y Fitness considerando bases técnico-científicas actualizadas para la optimización de los resultados a nivel competitivo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito del Fisicoculturismo & Fitness.
- Establecer la metodología del entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness utilizando bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada categoría y/o cliente en el Fisicoculturismo & Fitness para el correcto seguimiento, control y monitoreo en la preparación física con enfoque competitivo.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión.
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

MODALIDA: CURSO		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo	
MODULO: Ayudas Ergogénicas & Dopaje en el Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
AED-1	Introducción a las Ayudas Ergogénicas en el Fisicoculturismo & Fitness	4.0	2.0
AED-1.1	Historia de las Ayudas Ergogénicas en el Fisicoculturismo & Fitness		
AED-1.1.1	Uso de esteroides y anabólicos a lo largo de la historia a nivel mundial.		
AED-1.1.2	Influencia en la Primera y segunda Guerra mundial		
AED-1.1.3	Influencia en los Juegos Olímpicos		
AED-1.1.4	Uso de esteroides y anabólicos a lo largo de la historia en México.		
AED-1.2	Definiciones y conceptos.		
AED-1.2.1	Esteroides		
AED-1.2.2	Anabólicos hormonales y no-hormonales		
AED-1.2.3	Diferencias principales de suplementos, complementos alimenticios y fármacos esteroideos.		
AED-1.2.4	Influencia del marketing		
AED-1.2.5	¿Qué es el "Doping"?		
AED-1.2.6	Que es el natural-doping		
AED-1.2.7	Conflicto ético.		
AED-1.2.8	Diferencia entre sustancias ergo génicas esteroides-anabólicos		
AED-1.3	Farmacología y sus ramas		
AED-1.3.1	Posología		
AED-1.3.2	Farmacocinética		
AED-1.3.3	Farmacodinamia		
AED-1.4	Farmacología y sus conceptos		
AED-1.4.1	Droga		
AED-1.4.2	Fármaco		
AED-1.4.3	Medicamento		
AED-1.4.4	Mecanismo y sitio de acción.		
AED-1.4.5	Absorción		
AED-1.4.6	Distribución		
AED-1.4.7	Metabolismo de los fármacos.		
AED-1.4.8	Biodisponibilidad		
AED-1.4.9	Bioasimilación		
AED-1.4.10	Reacción adversa medicamentosa (RAM)		
AED-1.4.11	Efecto secundario		
AED-1.4.12	Antidoping.		
AED-1.4.13	Tipos de dosis (Terapéutica media, toxica y letal)		
AED-2	Clasificaciones de los fármacos utilizados en la práctica deportiva, dosis y aplicación		
AED-2.1	De origen farmacéutico.		
AED-2.2	De diseño o marca comercial deportiva.		
AED-2.3	De uso veterinario.		
AED-2.4	Tipos de Andrógenos más usados.		
AED-2.4.1	Derivados de la Testosterona		
<u>AED-2.4.1.1</u>	<u>Propionato</u>		
<u>AED-2.4.1.2</u>	<u>Enantato</u>		
<u>AED-2.4.1.3</u>	<u>Decanato</u>		
<u>AED-2.4.1.4</u>	<u>Cipionato</u>		
<u>AED-2.4.1.5</u>	<u>Decaproato</u>		
<u>AED-2.4.1.6</u>	<u>Fenil Propionato</u>		

<u>AED-2.4.1.7</u> <u>Ciclo Pentil Propionato (sten)</u> <u>AED-2.4.1.8</u> <u>Undecilanoato (boldenona)</u> <u>AED-2.4.2</u> <u>Dehidrotestosteronas</u> <u>AED-2.4.2.1</u> <u>Oximetolona</u> <u>AED-2.4.2.2</u> <u>Oxandrolona</u> <u>AED-2.4.2.3</u> <u>Fluoximesterona</u> <u>AED-2.4.2.4</u> <u>Dianabol</u> <u>AED-2.4.2.5</u> <u>Sostenon</u> <u>AED-2.4.2.6</u> <u>Omnadren</u> <u>AED-2.4.2.7</u> <u>Testoviron</u> <u>AED-2.4.3</u> <u>De bajo nivel Androgénico alto nivel anabólico</u> <u>AED-2.4.3.1</u> <u>Trenbolona</u> <u>AED-2.4.3.2</u> <u>Laurabolín</u> <u>AED-2.4.3.3</u> <u>Decanato de nandrolona</u> <u>AED-2.4.3.4</u> <u>Dronstalonona</u> <u>AED-2.4.3.5</u> <u>Metelonona</u> <u>AED-2.4.3.6</u> <u>Estanozonol</u> <u>AED-2.4.3.7</u> <u>Nandrolona</u> <u>AED-2.5</u> <u>Hormona de Crecimiento (GH)</u> <u>AED-2.6</u> <u>Insulina e IGF-1</u> <u>AED-2.7</u> <u>Clembuterol</u> <u>AED-2.8</u> <u>Kynoselén</u> <u>AED-2.9</u> <u>Uso de analgésicos en la práctica deportiva.</u> <u>AED-2.10</u> <u>Uso de des inflamatorios en la práctica deportiva.</u> <u>AED-2.11</u> <u>Tipos de protectores y desintoxicados res Hepáticos</u>		4.0	2.0
AED-3 Reglas y recomendación para la aplicación de fármacos "Métodos de infiltración" <u>AED-3.1</u> <u>Asepsia</u> <u>AED-3.2</u> <u>Utensilios</u> <u>AED-3.4</u> <u>Limpieza del paciente</u> <u>AED-3.5</u> <u>Limpieza propia</u> <u>AED-3.6</u> <u>Entrevista y preguntas al paciente (Alergias)</u> <u>AED-3.6.1</u> <u>Ergonomía de las jeringas</u> <u>AED-3.6.2</u> <u>Capacidad de las jeringas</u> <u>AED-3.7</u> <u>Medidas de las agujas</u> <u>AED-3.7.1</u> <u>Técnica de infiltración intramuscular</u> <u>AED-3.7.2</u> <u>Infiltración intramuscular en Deltoides</u> <u>AED-3.7.3</u> <u>Infiltración intramuscular en Glúteos</u> <u>AED-3.8</u> <u>Infiltración intramuscular en Dorsales</u> <u>Shock anafiláctico y protocolos de manejo</u>		2.0	1.0
AED-4 Diseño y estructura de ciclos I (Pautas) <u>AED-4.1</u> <u>Indicaciones generales.</u> <u>AED-4.2</u> <u>¿Cómo determinar que alguien es candidato?</u> <u>AED-4.3</u> <u>Principales condiciones a cumplir</u> <u>AED-4.4</u> <u>Precauciones, generalidades y patologías específicas.</u> <u>AED-4.5</u> <u>Historial clínico</u> <u>AED-4.6</u> <u>Exámenes Médicos</u> <u>AED-4.6.1</u> <u>¿Cómo y que leer de una Química sanguínea?</u> <u>AED-4.6.2</u> <u>¿Cómo y que leer de una Biometría Hemática?</u> <u>AED-4.6.3</u> <u>¿Cómo y que leer de un Perfil Hepático?</u> <u>AED-4.6.4</u> <u>¿Cómo y que leer de los exámenes ginecológicos (Mastografía y Papanicolaou)?</u>		2.0	1.0

AED-4.6.6	¿Cómo y que leer del perfil Tiroideo? ¿Cómo y que leer de un examen de próstata?		
AED-5	Diseño y estructura de ciclos II		
AED-5.1	Diseño de ciclos		
AED-5.2	Inducción a la fase anabólica		
AED-5.3	¿Que se considera un "Fuera de temporada"?		
AED-5.4	¿Que se considera una fase precompetitiva y la relación con los ciclos?		
AED-5.5	Definición muscular por medio del ciclo		
AED-5.6	Uso de ciclos para el aumento del rendimiento y/o la fuerza (Deportes de conjunto)		
AED-5.7	Puntos estratégicos a considerar en la preparación antes de la competencia		
AED-5.8	Periodo competitivo		
AED-5.9	Depletacion y cargas		
Carga de horas académicas total		16.0	8.0