



JORNADA FORMACIÓN ENTRENADORES 4 HRS. LECTIVAS

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Destinatarios:

- Entrenadores
- Deportistas

Objetivos:

- Dotar al entrenador/deportista de los fundamentos más importantes sobre anatomía y fisiología digestiva y nutrición, incluyendo conceptos claves acerca del metabolismo energético y los tipos básicos de nutrientes.

Al finalizar el curso sabrás:

- Conocer, razonar y relacionar la nutrición deportiva con la teoría del entrenamiento deportivo y la fisiología del esfuerzo.
- Identificar y priorizar los distintos nutrientes que componen la nutrición y alimentación del piragüista/deportista en función de sus exigencias.
- Identificar y relacionar los nutrientes en función de las distintas distancias de competición (200-500-1000-marathon) y de esfuerzo en el gimnasio (FM, FR,...), desde una triple perspectiva nutrición-entrenamiento-fisiología.
- Conocer los fundamentos prácticos sobre la valoración nutricional del piragüista/deportista en función de una triple perspectiva nutrición-entrenamiento-fisiología.
- Conocer las distintas estrategias nutricionales con efectos ergogénicos demostrados.

Ponente:

Prfsr. Dr. José Luís García Soidán

- Doctor en Medicina
- Especialista en Fisiología del Esfuerzo
- Prof. Fisiología y Bases Biológicas en la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Pontevedra.
- Máster en Homotoxicología. Univ. de Baden-Baden, Alemania

Directores:

D. Manuel Isorna Folgar (Director escola galega de adestradores da FGP)

D. Fernando Alacid Cárceles (Director de la ENEP-RFEP)

Lugar:

Salón de Actos do Encoro de Pontillón do Castro (Verducido)- Pontevedra

Fecha y Hora: 12 de Marzo de 2011 (16-20:30' hs)		PRECIO: 23 Euros
SE ENTREGARÁ: CERTIFICADO DE ASISTENCIA y BLOC DE NOTAS		

Ficha de Inscripción

Datos Personales

Nombre: 1^{er} apel: 2^{er} apellido:
 NIF: Sexo: Fecha Nac:

Domicilio

Dirección: C.P: Localidad:
 Provincia:

Contacto

Teléfono: Móvil: Fax:
 Tef. trabajo: e-mail:

Perfil Académico

Estudios: Titulación: |

Perfil Profesional

PUESTO/CARGO CLUB:

INGRESO Nº CUENTA:

Entidad: CaixaCatalunya

2013-1555-00-0200050756

Enviar a: "Federación Galega Piragüismo" kayak-canoa@fegapi.org

Fax: 986 851108

No se aceptará ninguna inscripción que no venga acompañada del resguardo bancario del ingreso.

Los datos que nos remita se tratarán y protegerán de acuerdo con la legislación vigente. Certifico que todos los datos que figuran en este formulario concierne y me comprometo a presentar la documentación acreditativa de los mismos, en caso de que así me fuere requerido por la FGP.