

## LA SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA ADECUADA Y EFECTIVA

Al terminar la actividad el asistente podrá (descripción de objetivos de la actividad):

Dotar al alumnado de información para elegir la mejor suplementación deportiva en función del deporte y tipo de entrenamiento.

Conocimientos previos necesarios:

No se requieren  
Matrícula gratuita para alumn@s de Grado.  
Acción formativa NO convalidable por ECTS.  
La organización del curso se reserva el derecho de modificación del mismo ante causas de fuerza mayor u otras circunstancias que así lo determinen.

Acción formativa dirigida a:

Miembros de la comunidad universitaria y público en general interesados en la suplementación deportiva.

Temas a desarrollar:

- Suplementación deportiva: qué es, para que se usa, cuando se debe utilizar, tipos de ayudas ergogénicas....
- Dependiendo del deporte y del entrenamiento se utilizará una suplementación u otra. Aplicaciones de dicha suplementación.
- Batidos, geles, barritas, gominolas, chicles de cafeína, bebidas isotónicas, sales de hidratación.
- Parte práctica, con la interpretación de etiquetas de las distintas ayudas ergogénicas y planificación en distintas carreras: medio maratón, maratón, Trail, entrenamientos dobles.

Metodología didáctica:

Sesión teórica con aplicaciones prácticas.

Otra Información de interés:

Matrícula gratuita para alumn@s de Grado.  
Acción formativa NO convalidable por ECTS.  
La organización del curso se reserva el derecho de modificación del mismo ante causas de fuerza mayor u otras circunstancias que así lo determinen.

Condiciones generales

La acción formativa cumple las siguientes condiciones generales: [http://www.cfp.upv.es/cond\\_gen?2](http://www.cfp.upv.es/cond_gen?2)

Organizadores:

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Responsable de actividad | VICERRECTOR/A ALUMNADO, CULTURA Y DEPORTE |
|--------------------------|---|

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Coordinador | LARA GASPAR LÓPEZ |
|-------------|-------------------|

Datos básicos:

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Correo electrónico             | lagaslo@upvnet.upv.es   |
| Tipo de curso                  | JORNADAS  |
| Estado                         | TERMINADO   |
| Duración en horas              | 3 horas presenciales  |
| Información técnica docente    | La realización de esta acción formativa da la posibilidad al alumnado de grado de convalidar ECTS por deportes, en concreto, por representación deportiva y/o proyección deportiva.<br>La organización se reserva el derecho a modificar el programa cuando existan razones justificadas para ello. |
| <b>Dónde y Cuándo:</b>         |   |
| Dónde                          | VALÈNCIA  |
| Horario                        | TARDE   |
| Observaciones al horario       | 13 de noviembre (miércoles) de 18 a 21h.  |
| Lugar de impartición           | Aula Genovés, situada en el 1º piso del Edificio Principal de Deportes 7C   |
| Fecha Inicio                   | 13/11/19  |
| Fecha Fin                      | 13/11/19  |
| <b>Datos de matriculación:</b> |   |
| Matrícula desde                | 16/09/19  |
| Inicio de preinscripción       | 16/09/19  |
| Mínimo de alumnos              | 20  |
| Máximo de alumnos              | 30  |
| Precio                         | 20,00 euros   |
| Observaciones al precio        | 10,00 € - Alumni UPV PLUS<br>10,00 € - Personal UPV<br>20,00 € - Público en general<br>10,00 € - Socio de Deportes UPV<br>5,00 € - Alumnado de Grado UPV<br>10,00 € - Familiares de 1º Grado de PAS/PDI ( mayores de edad)  |
| <b>Profesorado:</b>            |   |
| DARIES ALFONSO, CARMEN         |   |