4º
SIMPOSIO NACIONAL
SOBRE ENTRENAMIENTO
PARA DEPORTES
DE RESISTENCIA
Dirigido a entrenadores y deportistas que buscan nuevos conocimientos para aplicar en la mejora del rendimiento en los deportes de resistencia.
PLAZAS LIMITADAS
24 de noviembre de 2012
Universidad Europea de Madrid (UEM)
Más información en: www.sportraining.es
Organiza
SPORTRAINING
Colaboran
Universidad Europea de Madrid
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES
Patrocina
keepgoing

PROGRAMA

Tras el éxito cosechado en las tres ediciones anteriores, el próximo 24 de noviembre se celebrará el **4º SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA**, organizado por Sport Training con la colaboración de la **Universidad Europea de Madrid (UEM)** y el apoyo de **All In Your Mind**. El **Simposio** está dirigido tanto a entrenadores y profesionales de la actividad física y la nutrición, como a deportistas autodidactas que buscan nuevos recursos en materia de entrenamiento para poder llevar a la práctica.

Los objetivos perseguidos se basan en acercar el conocimiento científico tanto a los entrenadores como a los deportistas, así como proporcionar una importante herramienta que ayude en la formación y en el reciclaje de los profesionales del entrenamiento deportivo.

Todo el contenido de las conferencias está basado en la investigación. Los profesores, de reconocido prestigio, aúnan conocimiento científico y experiencia, ofreciéndonos nuevos enfoques para ayudar en el proceso de mejora del rendimiento.

SPORTRAINING
REVISTA TÉCNICA DEL DEPORTE DE COMPETICIÓN
www.sportraining.es

Publicación con un alto contenido de carácter técnico, dirigida a los deportes individuales de competición (triatlón, atletismo, ciclismo, etc.), tanto para entrenadores como para deportistas autodidactas que reclaman una revista útil. Conocimiento científico transmitido de una forma divulgativa y amenizado por entrevistas, noticias, reportajes, etc.

Universidad Europea de Madrid
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Formación integral e internacional de vanguardia y siempre orientada al mundo profesional. Tiene acuerdos con más de 2.700 empresas para ofrecer la mayor oferta de prácticas a los alumnos y empleo a los titulados. Una metodología docente individualizada, un profesorado formado por profesionales e investigadores de prestigio internacional, instalaciones más vanguardistas y la posibilidad de completar los estudios en universidades anglosajonas.

ALL IN YOUR MIND

Sistema de evaluación fisiológica y programas de entrenamiento basados en el conocimiento científico, diseñados para mejorar el rendimiento de forma Individualizada. Todo ello al servicio del deportista popular que desea disfrutar del proceso y optimizar el tiempo, tanto en versión presencial como on line. www.allinyourmind.es

FECHA: 24 de noviembre de 2012

LUGAR: Universidad Europea de Madrid

¿Cómo llegar?

http://www.uem.es/es/como-llegar/campus-villaviciosa-de-odon

HORARIO: 10 h a 19’30 h

HORARIO PROVISIONAL:

10,00 h – 10,15 h	Presentación
10,15 h – 11,25 h	La planificación en los deportes de resistencia: ¿realidad o utopía? (Dr. Roberto Cejuela Anta).
11,30 h – 12,40 h	Ajuste de la bicicleta en ciclismo y triatlón (Dr. Juan García López)
12,40 h – 13,00 h	Descanso.
13,00 h – 14,10 h	Suplementos naturales en deportes de resistencia (D. Diego Moreno Pérez)
14,10 h – 15,15 h	Comida
16,15 h – 17,25 h	Pautas prácticas para mejorar la Velocidad Aeróbica Máxima en corredores de resistencia (D. Fernando Lozano Martínez)
17,30 h – 18,40 h	¿Cómo entrenar basándonos en el conocimiento aplicado en la élite? (D. Alberto García Bataller y Ana Burgos Acuña).
18,45 h – 19,30 h	Mesa redonda con los ponentes, moderada por Dr. Roberto Cejuela Anta.

PONENCIAS:

Suplementos naturales en deportes de resistencia

D. Diego Moreno Pérez

La gran preocupación de la sociedad actual por los hábitos de vida saludables, ha motivado progresos significativos en las ciencias de la salud, en donde la utilización de nutrientes "*naturales"* destinados a prevenir o tratar trastornos o enfermedades así como optimizar el rendimiento físico y mental, ha sido una de las áreas que más ha evolucionado en los últimos años. La inadecuada aplicación de los fármacos (doping) en deportistas de diferentes niveles de rendimiento ha creado grandes dudas acerca de la aplicación de estas sustancias o nutrientes y su efecto sobre la salud y el rendimiento. Debido a esto, es de suma importancia determinar los verdaderos alcances y aplicaciones de los nutrientes denominados comúnmente como *suplemento naturales* para optimizar la salud y el rendimiento físico y mental, partiendo siempre de las evidencias científicas y no de especulaciones realizadas por las casas comerciales o anécdotas de personas cuyos relatos se basan en sus propias experiencias personales y no en hechos científicamente comprobados. Durante esta charla intentaremos exponer las diferentes evidencias científicas de los complementos dietéticos más importantes en los distintos deportes de resistencia.

.

La planificación en los deportes de resistencia: ¿es real?

Dr. Roberto Cejuela Anta

Todos los entrenadores realizan una planificación al principio de temporada, incluso algunos planifican ciclos olímpicos o vidas deportivas. Pero, realmente en esa planificación, ¿se han cuantificado las cargas de entrenamiento?, y lo que es más importante, después de cada sesión, microciclo o mesociclo, ¿existe un feedback o una información sobre si las cargas planificadas, realmente, han sido las realizadas?. Y aún más allá, esas cargas ¿han alcanzado el objetivo planificado? ¿lo hemos comprobado con los test o pruebas necesarios? Vamos a intentar responder a estas preguntas durante la charla con el objetivo de mejorar todas esas planificaciones que hacemos en papel o en programa informático, muy bonitas a principio de temporada y que luego a veces no se van correspondiendo con la realidad del día a día por diferentes motivos.

Ajuste de la bicicleta en ciclismo y triatlón

Dr. Juan García López

En los últimos años existe un interés creciente sobre las estrategias que un ciclista y/o triatleta debe seguir para ajustar correctamente la bicicleta. En la ponencia se abordarán los ajustes a realizar en la cadena de propulsión (zapatillas/calas, bielas, altura y retroceso del sillín) y de estabilización (altura y largura del manillar). Igualmente se diferenciará entre la postura que debe utilizarse para el entrenamiento de ciclismo de fondo en carretera (ajuste de bici de carretera) y el triatlón (ajuste de bici de triatlón). Se comentarán también aspectos relativos al ajuste de la bicicleta que pueden afectar a la transición en triatlón. Se debatirá con los asistentes sobre diferentes tendencias en el uso de materiales en triatlón, y su posible influencia en el rendimiento.

Pautas prácticas para mejorar la Velocidad Aeróbica Máxima (VAM) en corredores de resistencia

D. Fernando Lozano Martínez

El rendimiento en disciplinas de resistencia se ha apoyado en el conocimiento de los distintos factores que afectan a la capacidad de captación, transporte y utilización del oxígeno para producir energía a nivel mitocondrial, evolucionando la metodología del entrenamiento desde la estimulación de parámetros sub-máximos hasta la importancia actual de mejorar parámetros máximos como el **VO2max** o Potencia Aeróbica Máxima, obligado según la mejora en las velocidades obtenidas en los récords del mundo de variadas disciplinas. Últimamente se sospecha que la **Potencia Aeróbica Máxima** no solo depende de factores fisiológicos en los que destaca **la protección de la perfusión cardíaca**, sino que posiblemente existen **aspectos volitivos y emocionales** para poder activar al 100% la maquinaria aeróbica del atleta.

La ponderación y mejora del concepto de PAM hacia el concepto más metodológico de **Velocidad Aeróbica Máxima**, supone una herramienta muy útil y práctica que tiene como objetivo mejorar la capacidad de prestación de los deportistas de resistencia.”

¿Cómo entrenar a distintos tipos de deportistas a partir del conocimiento y experiencia con la élite?

D. Alberto García Bataller y Dª Ana Burgos Acuña

PONENTES:

Dr. Roberto Cejuela Anta: Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con la tesis “Análisis de los Factores de Rendimiento en Triatlón Olímpico”. Profesor en la Universidad de Alicante. Entrenador Superior de Triatlón, Atletismo, Natación y Ciclismo. Director del programa de Tecnificación Universitario de Triatlón de la Federación Valenciana de Triatlón y la Universidad de Alicante.

D. Fernando Lozano Martínez: Director de Programasalud CEP (Centro Entrenamiento Personalizado). Director de Programma O2 CEAS (Centro de Entrenamiento en Altitud Simulada). Licenciado en Ciencias Físicas de la Actividad y el Deporte. Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Entrenador Nacional de Atletismo de la RFEA. Entrenador Deportistas Elite 1995-2009. Premio Mejor Entrenador Revelación 2002 por la RFEA. Actualmente entrenador de Roger Roca (Campeón del Mundo de Duatlón).

D. Diego Moreno Pérez: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la UEM. Doctorando en la UEM. Postgrado en Entrenamiento Deportivo y Nutrición. Entrenador Nacional de Atletismo. Asesor nutricional del Programa de Tecnificación de Triatlón de la Comunidad Valenciana. Nutricionista en el Servicio de Nutrición Deportiva de la UEM. Entrenador del Centro de Triatlón y Atletismo All in your Mind.

Dr. Juan García López: Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor de Biomecánica de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León. Biomecánico del Equipo Ciclista Euskaltel-Euskadi.

D. Alberto García Bataller: Licenciado en CC. de la Actividad Física y el Deporte. Profesor de Deporte de Alto Rendimiento en el INEF de Madrid. Entrenador de triatletas y nadadores de élite internacional.

Ver más en: http://www.anaburgostraining.com/?page_id=50

Dª Ana Burgos Acuña: Licenciada en CC. de la Actividad Física y el Deporte. Triatleta internacional con una amplía trayectoria al más alto nivel.

Ver más en: http://www.anaburgostraining.com/?page_id=45

INSCRIPCIÓN:

Enviar por mail a simposio@sportraining.es los siguientes datos: nombre y apellidos, dni, dirección completa, teléfono, correo electrónico, deporte, talla de camiseta.

FORMA DE PAGO:

Mediante transferencia bancaria al número de cuenta de Bankia:
2038 2743 90 6000050942 (titular: Princesa Editorial SL)
En concepto poner: “Simposio”.

PRECIO:

Antes del 1 de octubre: 60 €*
Entre el 1 y el 30 de octubre: 70 €*
A partir del 1 de noviembre: 80 €*
Alumnos UEM: -50%
*Incluye comida, regalos de los patrocinadores y diploma acreditativo de asistencia.

INFORMACIÓN: simposio@sportraining.es

Anulación de inscripciones: En el caso de anular una inscripción se devolverá el importe integro de ésta (menos 2 € por trámites bancarios) siempre que sea antes del día 15 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 23 se devolverá el 50%.

OBSEQUIOS:

Por confirmar

keepgoing

Muestras de productos
Keepgoing.
(Ver www.keepgoing.es)

ORGANIZA:

SPORTRAINING
REVISTA TÉCNICA DEL DEPORTE DE COMPETICIÓN
www.sportraining.es

COLABORA:

Universidad Europea de Madrid
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

ALL IN YOUR MIND

PATROCINA:

keepgoing