6º 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
Foto: Diego Santamaría.
22 de noviembre de 2014
Universidad Europea (UE)
Madrid
Más información en:
www.sportraining.es
Organiza
SPORTRAINING
Colaboran
Universidad Europea
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES
Patrocinan
PowerBar
skechers GOrun
Spiuk
castelli

PROGRAMA

Tras el éxito cosechado en las ediciones anteriores, el próximo 22 de noviembre se celebrará el **6º SIMPOSIO NACIONAL (y 1º Simposio Internacional) SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA**, organizado por Sport Training con la colaboración de la **Universidad Europea (UE)** 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.

Organiza SPORTRAINING

Colaboran Universidad Europea LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES · All In Your Mind

Patrocinan PowerBar · skechers GOrun · Spiuk · cratoni

FECHA: 22 de noviembre de 2014

LUGAR: Universidad Europea. Madrid

Auditorio B

¿Cómo llegar?

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

HORARIO: 10 h a 19'30 h

Organiza SPORTRAINING

Colaboran Universidad Europea

Patrocinan PowerBar skechers GOrun Spiuk cratloy

INSCRIPCIÓN:
Enviar por mail a simposio@sportraining.es los siguientes datos: nombre, dni, dirección completa, teléfono, correo electrónico, deporte.

FORMA DE PAGO:
Transferencia bancaria a: ES18 1465 0100 97 1900208363
(titular: Princesa Editorial SL). En concepto poner: Simposio + nombre.

PRECIO: 80 €*
- Alumnos Universidad Europea (acreditarlo): -50%
- Entidades colaboradoras de la Facultad (acreditarlo): -25%
- Suscriptores revista Sport Training y All in your Mind: -25%

*Incluye comida, regalos de los patrocinadores y diploma acreditativo de asistencia.

Importante: Los descuentos son exclusivamente para los casos expuestos, siendo imprescindible el acreditar la condición.

Anulación de inscripciones: En el caso de anular una inscripción se devolverá el importe íntegro de ésta (menos 2'50 € por trámites bancarios) siempre que sea antes del día 15 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 20 se devolverá el 50%.

Organiza

Colaboran

Patrocinan

HORARIO PROVISIONAL

09,15h- 10,00h	Recepción y acreditaciones
10,00h–10,15h	Presentación
10,15h–11,45h	"Tendencias de entrenamiento: polarizado, entre umbrales, alto volumen, HIIT... ¿Realidad o utopía?" Dr. Roberto Cejuela Anta.
11,55h–13,25h	"Utilidad de la variabilidad de la frecuencia cardiaca para el control de la carga de entrenamiento"*. Dr. Laurent Schmitt
13,30h–15,00h	Comida
15,00h–16,30h	"La economía de carrera y su influencia en el rendimiento: mejora de factores biomecánicos y fisiológicos a través del entrenamiento". Dr. Jordan Santos-Concejero
16,40h–18,10h	"Innovaciones recientes en métodos de hipoxia para maximizar el rendimiento físico"*. Dr. Gregóire P. Millet
18,20h–19,30h	Mesa redonda con los ponentes

**Ponencia impartida en inglés, con traductor al castellano.*

Organiza

Colaboran

Patrocinan

Tendencias de entrenamiento: Polarizada, entre umbrales, alto volumen, HIIT…¿Realidad o utopía?

Dr. Roberto Cejuela Anta

Las últimas tendencias de entrenamiento profundizan en la distribución del tiempo de entrenamiento en cada zona de intensidad. En los últimos años se están publicado trabajos científicos, algunos descriptivos del tipo de entrenamiento que realizan los mejores deportistas en fondo y otros de investigación que comparan diferentes tipos de distribuciones de entrenamiento en diferentes niveles de deportistas. Si algo queda claro de esta novedosa perspectiva que se vislumbra detrás de algunas evidencias, es que no vale el mismo tipo de distribución de entrenamiento para diferentes niveles de deportistas, ni para diferentes especialidades. Entonces, ¿cual la tendencia de entrenamiento más adecuada?, ¿todo el mundo debe seguir el modelo de los grandes campeones?, ¿Estamos cuantificando de forma correcta el entrenamiento que nos permite seguir una tendencia de entrenamiento?

"El uso práctico de la variabilidad de la frecuencia cardíaca para optimizar el rendimiento en el deporte. Ejemplos de los mejores atletas de nivel en algunos deportes de verano e invierno"

Dr. Laurent Schmitt

El análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca se utiliza en la actualidad comúnmente como apoyo a la evaluación del entrenamiento, para analizar el nivel y el tipo de fatiga y la calidad de la recuperación en el deporte de alto nivel. Pero existe un debate entre los métodos utilizados: análisis temporal (RMSSD) o espectral (VL, LF; LF, LF/HF...), análisis de noche o de día, en posición tumbada o de pie. Por ejemplo, para los deportistas de alto nivel, tanto en deportes de verano como de invierno, proponemos algunas respuestas y soluciones prácticas para los entrenadores y los equipos médicos.

Organiza
SPORTRAINING
Colaboran
Universidad Europea
LAUREATE INTERNATIONAL universities
Patrocinan
PowerBar
skechers GORUN
Spinlo
catlitter

Innovaciones recientes en métodos de hipoxia para maximizar el rendimiento físico: desde atletas de resistencia hasta deportistas de deportes de equipo.

Dr. Grégoire P. Millet

Para mejorar el rendimiento, varios métodos de entrenamiento en altitud/hipoxia son utilizados actualmente por los atletas de élite: "vivir arriba y entrenar arriba", "vivir arriba y entrenar abajo (LHTL)" o más recientemente "vivir abajo y entrenar arriba". Muy recientemente, regímenes de "vivir abajo y entrenar arriba", incluyendo esfuerzos de máxima intensidad o cercanos a ésta, como entrenamientos de velocidad en hipoxia (RSH), se han demostrado como beneficiosos para deportistas de deportes de equipo en la mejora de las adaptaciones periféricas y capacidad de esprines repetidos. Veremos los pros y contras de cada método y propondremos una combinación eficiente de "vivir arriba y entrenar arriba y abajo (LHTLH = LHTL + RSH)". Otro punto de interés es discutir sobre las diferencias entre el uso de simuladores (cámaras hipóxicas normobáricas) o altitud real (hipoxia hipobárica).

Organiza SPORTRAINING
Colaboran Universidad Europea
Patrocinan PowerBar skechers GOrun Spiuk cratloy

La economía de carrera y su influencia en el rendimiento: mejora de factores biomecánicos y fisiológicos a través del entrenamiento.

Dr. Jordan Santos-Concejero

La economía de carrera es considerada uno de los predictores clásicos del rendimiento y tiene la particularidad de ser un factor altamente entrenable. Recientemente se han descrito nuevos parámetros biomecánicos (especialmente el ángulo de zancada) que están asociados a una mejor economía de carrera y que contradicen la visión tradicional sobre cuál es el gesto más eficiente en la carrera a pie. Así pues, veremos la influencia de entrenamientos de fuerza explosiva, pliométricos, intervalos largos, cuestas, alta intensidad etc., tanto a nivel fisiológico como biomecánico, y cómo pueden inducir mejoras en la economía de carrera, y consecuentemente, en el rendimiento en competición.

Dr. GRÉGOIRE P. MILLET

Catedrático de la Universidad de Laussane (Suiza).

Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad de Montpellier (Francia). Tesis: "Determinación de los factores de rendimiento y la especificidad del entrenamiento".

HDR en la Universidad de Montpellier (Francia). Tesis: "Factores mecánicos de la economía de esfuerzo y efectos del entrenamiento sobre las respuestas metabólicas". (Éste es el mayor diploma universitario en Francia).

ISSUL - Institute of Sport Sciences - Department of Physiology
Faculty of Biology and Medicine, University of Lausanne.

8 años director técnico de la Federación Francesa de triatlón y 4 años de la de Reino Unido.

Organiza
SPORTRAINING
Colaboran
Universidad Europea
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES
Patrocinan
PowerBar
skechers GORUN
Spinlo
catlitos

Dr. ROBERTO CEJUELA ANTA:

Profesor e investigador en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Alicante.

Doctor y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Tesis: "Análisis de los factores de rendimiento del triatlón olímpico"

Entrenador Jefe del equipo de triatlón de la Universidad de Alicante.

Co-fundador junto a Jonathan Esteve del sistema de entrenamiento "All in your Mind"

Sub-director de Sport Training Magazine".

Jefe de Estudios de la Federación de triatlón de la Comunidad Valenciana.

Entrenador del programa de tecnificación de la Federación de triatlón de la Comunidad Valenciana.

Coordinador de los cursos de entrenador nacional de triatlón para Licenciados en CAFD.

Organiza

Colaboran

Patrocinan

Dr. LAURENT SCHIMITT

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Responsable del laboratorio de rendimiento físico y humano de investigación del Centro Nacional de esquí nórdico en Prémanon (Francia).

Especialista en entrenamiento en altura y análisis de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.

Entrenador de esquiadores de fondo olímpicos y medallistas mundiales de duatlón.

Organiza SPORTRAINING

Colaboran Universidad Europea

Patrocinan PowerBar skechers GOrun Spiuk cratloy

Dr. JORDAN SANTOS-CONCEJERO:

Profesor e investigador del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad del País Vasco UPV/EHU.

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Licenciado con premio extraordinario fin de carrera en Biología por la Universidad del País Vasco UPV/EHU.

Tesis: "Respuestas fisiológicas y biomecánicas al ejercicio en corredores de diferente origen étnico, especialidad y nivel atlético".

Postdoc en el Centro de Investigación en Ciencias del Ejercicio y Medicina del Deporte de la Universidad de Ciudad del Cabo (Sudáfrica)

Fisiólogo de el proyecto Endurocad del Comité Olímpico de Sudáfrica.

SPORTRAINING
REVISTA TÉCNICA DEL DEPORTE DE COMPETICIÓN

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
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

OBSEQUIOS:

Gafas CATLIKE Fusion Super Wing

Calcetines técnicos SPIUK personalizados para Sport Training

Vale descuento 20% para comprar unas zapatillas de running SKECHERS

Muestras de barritas energéticas y bidón POWERBAR

ORGANIZA:

SPORTRAINING

COLABORA:

Universidad Europea
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

ALL IN YOUR MIND

PATROCINA:

catlike

Spiuk

PowerBar

skechers GOrun