



7^o SIMPOSIO NACIONAL SOBRE ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

PLAZAS
LIMITADAS

Dirigido a entrenadores y deportistas que buscan nuevos conocimientos para aplicar en la mejora del rendimiento en los deportes de resistencia.

21 de noviembre de 2015

Universidad Europea (UE) Madrid

Próximamente toda la info en:
www.sporttraining.es



Organiza

SPORTTRAINING

Colaboran



Universidad Europea
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



Patrocina



PROGRAMA



Tras el éxito cosechado en las ediciones anteriores, el próximo 21 de noviembre se celebrará el **7º SIMPOSIO NACIONAL 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.



FECHA: 21 de noviembre de 2015

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



INSCRIPCIÓN:

Enviar por mail a simposio@sporttraining.es los siguientes datos: nombre, teléfono, correo electrónico, lugar de procedencia y deporte.

FORMA DE PAGO:

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

PRECIO*:

- General: 90 €
- 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 13 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 19 se devolverá el 50%.



HORARIO PROVISIONAL

- | | |
|---------------|---|
| 09,15h-10,00h | Recepción y acreditaciones |
| 10,00h-10,15h | Presentación |
| 10,15h-11,55h | "Intervención nutricional en los deportes de resistencia":
a) "Composición corporal y posibles transferencias al rendimiento en triatlón". Dr. Diego Moreno Pérez
b) "Suplementación con β -alanina y bicarbonato sódico en los deportes de resistencia. Dr. Raúl Domínguez Herrera |
| 12,05h-13,15h | "Análisis biomecánico de la técnica del corredor. Técnica, eficacia y elementos de riesgo de lesión".
D. Joan Rius Sant |
| 13,30h-15,00h | Comida |
| 15,00h-16,10h | "Propuestas de evaluación y entrenamiento de la fuerza para el corredor de montaña".
Dr. Ignacio Martínez Navarro |
| 16,20h-17,30h | "Fisiología del entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT): Bases Metodológicas".
Dr. José López Chicharro |
| 18,40h-19,30h | Mesa redonda con los ponentes dirigida por el Dr. Roberto Cejuela Anta |



“Fisiología del Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT): Bases Metodológicas”.

Dr. José López Chicharro

El entrenamiento interválico aeróbico de alta intensidad (HIIT) es un modo de entrenamiento muy eficaz para la mejora del rendimiento aeróbico. En esta charla profundizaremos en las bases fisiológicas del HIIT, en las distintas metodologías de aplicación (intensidad, duración intervalos, recuperación, número series, etc.) y en diferentes propuestas de periodización.



“Análisis biomecánico de la técnica del corredor. Técnica, eficacia y elementos de riesgo de lesión”

D. Joan Rius Sant

Se expondrá el modelo óptimo de técnica de carrera para corredores de larga distancia, con filmaciones de los parámetros obtenidos en corredores de alto nivel; la metodología para evaluar la técnica de carrera (cómo hacer una filmación y analizarla); la técnica personal y el riesgo de lesión (presentando diferentes variantes de formas de correr en las competiciones y los puntos de riesgo); la técnica de pisada del apoyo de talón al apoyo de planta, de la zapatilla con drop a la minimalista...; las necesidades de fuerza excéntrica en los flexores plantares; el proceso de modificación de la técnica...



Propuestas de evaluación y entrenamiento de la fuerza para el corredor de montaña”.

Dr. Ignacio Martínez Navarro

El entrenamiento de la fuerza se ha convertido en un pilar básico en la preparación física del Corredor de Montaña. Existe una sólida evidencia científica en relación a los efectos que la mejora de esta capacidad tiene sobre la economía de carrera y la prevención de lesiones, dos aspectos clave en el rendimiento del atleta de larga distancia. Pero encontramos además un tercer factor de suma importancia para el Corredor de Montaña, la disminución del daño muscular -principal causa de abandono en pruebas de Ultratrail- asociado a las contracciones excéntricas. En esta ponencia partiremos de los últimos hallazgos de la literatura científica para llegar al diseño de tareas de entrenamiento enfocadas a la mejora de la fuerza, considerando las particularidades propias de esta disciplina deportiva. Se abordarán igualmente propuestas de evaluación de esta capacidad física, con un equilibrio entre validez y viabilidad de tiempo y costes.



“Suplementación con β -alanina y bicarbonato sódico en los deportes de resistencia”.

Dr. Raúl Domínguez Herrera

A través de la nutrición, el deportista busca evitar la aparición de cualquier déficit nutricional, tanto a nivel de macronutrientes como de micronutrientes que haga disminuir su rendimiento y estado de salud. Sin embargo, más allá de una ingesta dietética óptima en macronutrientes y micronutrientes, el deportista debe ser consciente del posible efecto ergogénico (de mejora del rendimiento) de algunos suplementos nutricionales. En el deportista de resistencia aeróbica, el mantenimiento del equilibrio ácido-base es uno de los mayores desafíos durante los períodos de entrenamiento y de competición. El objetivo de esta presentación será exponer las evidencias actuales acerca de la suplementación con ciertas sustancias que pueden ayudar a mantener la regulación del equilibrio ácido-base (β -alanina y bicarbonato sódico) en modalidades deportivas de resistencia aeróbica, así como proponer la posología más adecuada que optimice y evite la aparición de posibles efectos secundarios.



“Intervención nutricional sobre la composición corporal y sus posibles transferencias al rendimiento en triatlón”.

Dr. Diego Moreno Pérez

Hoy en día, sabemos que el rendimiento es multifactorial. Aún así, ningún experto niega que el elemento más importante en los deportes de resistencia cíclica sea la genética. De igual modo sabemos que tanto los procesos propios del entrenamiento como nuestra alimentación, así como realizar un descanso adecuado y una buena gestión de los aspectos psicológicos, también influyen en el resultado final (Rendimiento en competición).

En esta charla, analizaremos desde el punto de vista nutricional, la relación que existe entre un aporte macro nutricional adecuado y la composición corporal del deportista. Intentaremos descubrir, si estos cambios positivos sobre nuestro biotipo, interfieren positivamente en el rendimiento deportivo y por qué no en alguno de los factores determinantes del rendimiento en este tipo de deportes: economía/eficiencia energética, umbral anaeróbico, capacidad y potencia anaeróbica, consumo de oxígeno máximo.



Dr. JOSÉ LÓPEZ CHICHARRO

Doctor en Medicina

Catedrático Fisiología del Ejercicio. Universidad Complutense de Madrid

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte

Director de más de 50 Cursos de Formación Continuada en relación a la Fisiología del Ejercicio y a la Actividad Física y la Salud.

Más de 70 artículos publicados en revistas internacionales (*Incluidas en Science Citation Index*).

Investigador en Fisiología del Ejercicio y en Fisiología Clínica del Ejercicio.

Autor de 20 libros en relación con la Fisiología del Ejercicio y la Fisiología Clínica del Ejercicio.



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".

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

Entrenador de triatletas de nivel internacional.



D. JOAN RIUS SANT

Licenciado en Educación Física y Catedrático de Educación Secundaria. Cursos de doctorado y suficiencia investigadora en Antropología Urbana en la URV de Tarragona.

Entrenador Nacional de Atletismo.

Profesor de Atletismo en el INEF de Barcelona.

Profesor de la Escuela Española de Entrenadores de Atletismo.

Director de la Escuela Catalana de Entrenadores.

Profesor y colaborador en la Federación de Atletismo de Chile.

Ponente en el XI Congreso Internacional de Ciencias del Deporte en Pontevedra.

Ponente en el X Congreso de Ciencias del Deporte en Concepción (Chile).

Más de 30 libros publicados, entre los que destacan "Metodología del Atletismo", "Metodología y Técnicas de Atletismo", "1040 ejercicios de Fuerza Explosiva"...

Miembro del Comité Científico de la revista "Apunts" del INEFC.

Publicaciones en revistas de impacto como "Atletismo Español", "Apunts" y "Sportraining".



Dr. IGNACIO MARTÍNEZ

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en Fisiología por la Universidad de Valencia.

Ha participado en diferentes trabajos de investigación publicados en revistas indexadas en JCR.

Ha presentado más de 30 comunicaciones en congresos nacionales e internacionales.

Ha sido presidente del Comité Organizador de las dos primeras ediciones del Congreso Internacional sobre Carreras de Montaña.

Forma parte del equipo investigador del proyecto Penyagolosa Trails Saludable.

Compagina su labor investigadora con la preparación física de corredores de ruta y montaña en el grupo de entrenamiento HdosO – Masser Sport.



Dr. RAÚL DOMÍNGUEZ

Doctor en Actividad Física y Salud. Tesis: *“Respuestas ante un ejercicio de media sentadilla a intensidad de umbral láctico”*.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Máster Oficial en Nutrición Humana.

Máster en Cineantropometría y Nutrición Deportiva.

Máster de Entrenamiento Personal.

Postgrado en Farmacología, Suplementación y Nutrición Deportiva.

Certified Personal Trainer *D NSCA.

Certified Strength & Conditioning Specialist *D NSCA.

Técnico ISAK.

Entrenador Nacional de Atletismo.

Profesor del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Alfonso X El Sabio.



Dr. DIEGO MORENO PÉREZ

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

Posgrado en Nutrición y Entrenamiento deportivo.

Profesor de la Universidad Internacional Isabel I de Castilla.

Coordinador de la Escuela de atletismo y triatlón All in your Mind en la Universidad Europea de Madrid.

Asesor nutricional del Centro de tecnificación de triatlón en la Comunidad Valenciana.



REVISTA TÉCNICA DEL DEPORTE DE COMPETICIÓN
SPORTTRAINING
www.sportstraining.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**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Formación integral 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. Metodología docente individualizada, profesorado formado por profesionales e investigadores de prestigio internacional, instalaciones vanguardistas y posibilidad de completar los estudios en universidades anglosajonas.



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



FORMDEPORTIVA

Portal destinado a los profesionales, estudiantes y futuros estudiantes del sector de la actividad física y el deporte, en el que se recoge toda la formación ofrecida a nivel nacional: jornadas, simposios, congresos, cursos, ciclos formativos, grados universitarios o posgrados. www.formdeportiva.com



ORGANIZA:

SPORT TRAINING

COLABORA:



PATROCINA:

