

PLAZAS LIMITADAS

Fernando Alarza
Tercero en el Campeonato
del Mundo de Triatlón 2016

9º

Foto: José Luis Pérez Fernández.

**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.

- **18 de noviembre de 2017**
- **Universidad Europea (UE) Madrid**

Próximamente más información:
www.sporttraining.es

Organiza

SPORTTRAINING

Colaboran



**Universidad
Europea**
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Patrocinan



CROWN
SPORT NUTRITION

SKECHERS
PERFORMANCE



PROGRAMA



Tras el éxito cosechado en las ediciones anteriores, el próximo 18 de noviembre se celebrará el **9º 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: 18 de noviembre de 2017

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



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



INSCRIPCIÓN:

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

FORMA DE PAGO:

Transferencia bancaria a (ING Direct):
ES18 1465 0100 9719 0020 8363
(titular: Princesa Editorial SL). En concepto poner:
Simposio + nombre.

PRECIO*:

Precio oficial: 90 €

Descuentos por “pronto-pago”:

- Antes del 31 de octubre: 80 €

Otros descuentos:

- Alumnos Universidad Europea (acreditarlo): 50%
- Entidades colaboradoras de la Facultad: 25%
- Suscriptores Sportraining y All in your Mind: 25%

*Incluye comida, obsequios 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 € por trámites bancarios) siempre que sea antes del día 15 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 18 se devolverá el 50%.





HORARIO PROVISIONAL:

- | | |
|----------------------|---|
| 09,15h-10,00h | Recepción y acreditaciones |
| 10,00h-10,15h | Presentación |
| 10,15h-11,20h | “NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA LA PLANIFICACIÓN, GESTIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA”.
<i>Dr. Carlos Sanchis</i> |
| 11,30h-12,40h | “DETERMINANTES DEL RENDIMIENTO EN IRONMAN”.
<i>D. Jaime Menéndez de Luarda</i> |
| 12,50h-14,00h | “FUNDAMENTOS SOBRE EL ANÁLISIS Y LA CORRECCIÓN DE LA TÉCNICA DE NADO EN ESTILO LIBRE”.
<i>D. Enrique Planelles Marcos</i> |
| 14,15h-15,45 | Comida |
| 15,55h-17,05h | “¿CÓMO OBTENER EL MEJOR RENDIMIENTO EN EL ENTRENAMIENTO CON MUJERES?” .
<i>Dr. Alberto García Bataller</i> |
| 17,15h-18,30h | “ENTRENAMIENTO POLARIZADO: APLICACIONES EN AFICIONADOS Y EN ALTO RENDIMIENTO”.
<i>Dr. Jonathan Esteve-Lanao</i> |
| 18,30h-19,30h | MESA REDONDA CON LOS PONENTES
<i>Dirigida por el Dr. Roberto Cejuela Anta</i> |

DR. JONATHAN ESTEVE-LANAO

Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad Europea de Madrid (España), Tesis Doctoral “Periodización y Control del Entrenamiento en Corredores de Fondo”.

Licenciado en Ciencias del Ejercicio y Diplomado en Educación Física.

Autor de más de un quincena de publicaciones científicas referenciadas en JCR sobre el entrenamiento de los deportistas de resistencia.

Docente durante 11 años en grado y durante 5 años en postgrado de la Escuela de Estudios Superiores Real Madrid–Universidad Europea de Madrid. Fue también Visiting Lecturer en la University of Greenwich (Reino Unido).

*Actualmente se dedica principalmente a la labor de entrenador de deportistas de resistencia aficionados y de niños triatletas, siendo fundador de las marcas All in Your Mind y Kid Athlete.



Ponencia:

“Entrenamiento Polarizado: Aplicaciones en Deportistas Aficionados y Alto Rendimiento”

En la última década se ha popularizado el concepto de entrenar “fuerte o suave” frente a la tendencia más clásica de entrenar “fuerte o moderado”. Los quizá mal llamados “kilómetros basura” han tomado protagonismo al punto de considerarse “imprescindibles” para tolerar el entrenamiento intenso que nos hace mejorar, actuando como “reguladores” para provocar adaptaciones y evitar la saturación.

Sin embargo, esto que es prácticamente indiscutible en deportistas de máximo nivel y dedicación, puede no resultar tan claro con deportistas que entrenan menos o tienen menor nivel. A través de la revisión de la literatura científica de las dos últimas décadas y la presentación de datos propios, plantaremos el estado actual de la cuestión, para que el auditorio pueda obtener sus propias conclusiones.

D. JAIME MENÉNDEZ DE LUARCA

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
DEA por la Universidad Europea de Madrid.
Entrenador de Triatlón ITU nivel III.
Especialista en Biomecánica (Retül Certified Fitter)
Especialista en Aerodinámica (Alphamantis Positioned for Speed by Retül).
Profesor del curso “Especialista en LD de la Federación Española de Triatlón.
Ponente habitual en cursos y jornadas técnicas.
Redactor de revistas especializadas en Triatlón.
Triatleta desde 1990. 20 veces Ironman finisher.



Ponencia:

“Determinantes del rendimiento en Ironman: diferencias de aplicación de entrenamiento entre profesionales y GGEE”

Con la popularización de la larga distancia en el triatlón, asistimos a cada vez mayor énfasis en el estudio de aquellos parámetros que pueden ser determinantes en el rendimiento. Se observa cómo en prácticamente todos los deportes de fondo, cómo el descanso, el trabajo de fuerza y los entrenamientos de intensidad elevada tienen cada vez mayor peso sobre el trabajo de volumen puro.

Con esta ponencia pretendemos acercar un planteamiento basado en la experiencia y en la ciencia que expondrá una de las muchísimas posibles formas de afrontar el entrenamiento de distancia Ironman para profesionales y para grupos de edad, basándonos en las cargas progresivas, las distintas posibilidades de intensidad, periodización inversa y énfasis en puntos débiles del triatleta. Se abordará de modo detallado la planificación de cada uno de los deportes, así como de la planificación de la fuerza detallando aspectos concretos que puedan servir de orientación para otro tipo de planteamientos.

DR. ALBERTO GARCIA BATALLER

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la UPM (INEF).

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid (INEF).

Vicepresidente de la Federación Madrileña de Triatlón.

Responsable del Programa de Mujer y Deporte

Autor de diversos artículos en revistas científicas

y de divulgación sobre rendimiento, salud en la mujer.

Director del I curso de Experto Universitario en Deporte

y Mujer de la Universidad Politécnica de Madrid - UPM (INEF)

Editor del blog mujerdeporteysalud.com



Ponencia:

“¿Cómo obtener el mejor rendimiento en el entrenamiento con mujeres?”

Hoy en día asistimos a un momento en el que los resultados deportivos de las mujeres se sitúan un peldaño por encima de los conseguidos por el hombre; esto sin duda es debido a que la mujer se ha implicado completamente en el mundo deportivo del alto rendimiento y gracias a los apoyos administrativos y de la empresa privada han conseguido la estabilidad socioeconómica indispensable para centrarse en la mejora de su rendimiento. Ahora hay que dar un paso más para que los entrenadores apliquen sistemas de entrenamiento y modelos de planificación específicos a las características fisiológicas de la mujer.

Cada día los entrenadores cuentan con más deportistas femeninas, por lo que es muy importante formarse en este ámbito. En esta ponencia se van a desarrollar todas las características fisiológicas de la mujer y cómo aprovecharlas para mejorar su rendimiento.

DR. CARLOS SANCHIS SANZ

Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir”.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid y el COE.

Director International Endurance Group University.

Conferenciante / Docente / Coordinador de capacitaciones online en International Endurance Group University

Entrenador de deportistas de resistencia en “Umbral Anaeróbico”.

Profesor de Fisiología del Ejercicio en la Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir”

Investigador en la Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir” especializado en ayudas ergogénicas, cognición y esfuerzo físico.



Ponencia:

“Nuevas tecnologías para la planificación, gestión y control del entrenamiento de resistencia”

El proceso de planificación, gestión y control del entrenamiento es fundamental para el rendimiento de resistencia. Cada entrenador afronta este proceso de forma diferente, utilizando para ello los métodos y herramientas que están a su disposición. En este sentido, la aparición de nuevos softwares, APPs y plataformas online específicas para el deporte de resistencia facilita este proceso, optimizando el tiempo del entrenador y revolucionando su método de trabajo. Analizaremos durante la conferencia las herramientas más interesantes disponibles a día de hoy, poniendo en la balanza las ventajas y desventajas de utilizar cada una de ellas.

Los asistentes al Simposio recibirán de regalo una licencia por tres meses para utilizar el software “Endurance Tool”.

D. ENRIQUE PLANELLES MARCOS

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Entrenador Certificado por Swim Smooth Australia.
Máster en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español (COE).
Entrenador de Triatlón Nivel III
Profesor en los cursos de entrenador de la Federación Valenciana de Triatlón en los Niveles I y II.
Asesor Técnico de natación en el equipo de triatlón de la Universidad de Alicante.
Profesor de Educación Física en instituto.
Director Técnico en La 208 Triatlón Club Elche.



Ponencia:

“Fundamentos sobre el análisis y corrección de la técnica de nado en estilo libre”

En esta ponencia explicaremos la base de nuestro trabajo en cuanto al análisis y corrección de la técnica de natación, lo que nos llevará a analizar diferentes formas de nado que están teniendo éxito en la élite (similitudes, diferencias...), presentando el sistema “Swimming Types”. A su vez, explicaremos el proceso de análisis de la misma así como la filosofía de trabajo, ya que Swim Smooth se centra en la individualización basando el trabajo en adaptar la técnica que mejor se adapte al perfil de cada deportista, entrenando a cada nadador como un deportista individual, estudiando sus características y guiándolo hacia la forma de nado que mejor se adapte a cada uno de ellos.

Coordinadores del Simposio:

DR. ROBERTO CEJELA ANTA

Doctor por la Universidad de Alicante. Tesis: Análisis de los Factores de Rendimiento del triatlón olímpico. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de León.

Entrenador Nacional de Natación, Atletismo, Ciclismo y Triatlón.

Profesor de Entrenamiento Deportivo en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Alicante.

Director del "Research Group in Physical Education, Fitness and Performance" de la Universidad de Alicante.

Entrenador Jefe del Equipo de Triatlón de la Universidad de Alicante.

Entrenador de los triatletas internacionales Jesús Gomar, Lasse Lürhs, Amitai Yonah o Roberto Sanchez Mantecón

Sub- director de Sport Training Magazine.

Co- fundador del sistema de entrenamiento "All in your Mind".



D. JOSÉ ENRIQUE QUIROGA DÍAZ

Director revista Sport Training

Licenciado en Ciencias de la Educación por la Universidad Complutense de Madrid.

Postgrado en Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo por la UNED.

Postgrado en Especialista Universitario en Nutrición Aplicada al Deporte por la Universidad de León.

Entrenador Superior de Triatlón (FETRI), Atletismo (RFEA) y Fuerza y Musculación (FEH).

Personal Trainer por la NASM (National Academy Sport Medicine - EEUU).

Profesor del postgrado en Entrenamiento Personal de la Universidad de Alicante (2010 y 2011).

Ponente y organizador en eventos de formación para entrenadores.

Director técnico del Club de Triatlón Scarlatti (2000-2006).

Co-fundador de la Escuela de Triatlón del Club Las Encinas de Boadilla.

Autor de más de 40 artículos sobre entrenamiento.





SPORTTRAINING

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



ORGANIZA:

SPORTTRAINING

COLABORA:



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



PATROCINA:

