

PLAZAS LIMITADAS

# 10º

## 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.*

■ 24 de noviembre de 2018

■ Universidad Europea (UE) Madrid

Más información:

[www.sporttraining.es](http://www.sporttraining.es)



Foto: Dynafit



Foto: Alidas



Foto: James Mitchell



Foto: Desathlon

Organiza

**SPORTTRAINING**

Colaboran



**ue** Universidad Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Patrocinan



## PROGRAMA



Tras el éxito cosechado en las ediciones anteriores, el próximo 24 de noviembre se celebrará el **10º 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:** 24 de noviembre de 2018

**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](mailto: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 agosto: 60 €
- Entre el 1 y el 30 de septiembre: 70 €
- Entre el 1 y el 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) siempre que sea antes del día 21 de noviembre. Después de esta fecha y hasta el día 24 se devolverá el 50%.





### **HORARIO PROVISIONAL:**

- |               |   |
|---------------|---|
| 09,15h-10,00h | <b>Recepción y acreditaciones</b>   |
| 10,00h-10,15h | <b>Presentación</b>   |
| 10,15h-11,20h | <b>“OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO EN CICLISMO Y TRIATLÓN”:<br/>AERODINÁMICA, BIOMECÁNICA, POTENCIA, PACING Y OTROS<br/>DETALLES”.</b><br><i>D. Yago Alcalde Gordillo</i> |
| 11,30h-12,40h | <b>“FACTORES DETERMINANTES DEL RENDIMIENTO EN TRAIL<br/>RUNNING”.</b><br><i>Dr. Nacho Martínez</i>  |
| 12,50h-14,00h | <b>“ANÁLISIS DE LA CARRERA Y MODIFICACIÓN DE LA TÉCNICA:<br/>EVITAR LESIONES Y MEJORAR EL RENDIMIENTO”.</b><br><i>D. Joan Rius Sant</i>                                 |
| 14,15h-15,45  | <b>Comida</b>   |
| 15,55h-17,10h | <b>“PLANIFICACIÓN Y NUTRICIÓN PARA EL TRIATLÓN DE LARGA<br/>DISTANCIA”.</b><br><i>D. Carles Tur Carbonell</i>   |
| 17,20h-18,30h | <b>“EL ENTRENAMIENTO DE LOS MEJORES CORREDORES KENIANOS<br/>Y ESPAÑOLES DE LARGA DISTANCIA”.</b><br><i>Dr. Arturo Casado Alda</i>                                       |
| 18,30h-19,30h | <b>MESA REDONDA CON LOS PONENTES</b><br><i>Dirigida por el Dr. Roberto Cejuela Anta</i>   |

## **D. JOAN RIUS SANT**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Catedrático de Educación Secundaria.

Entrenador Nacional de Atletismo

Autor de más de treinta libros, entre ellos “Metodología del Atletismo”, “Metodología y Técnicas del Atletismo”, “1040 Ejercicios de fuerza explosiva”...

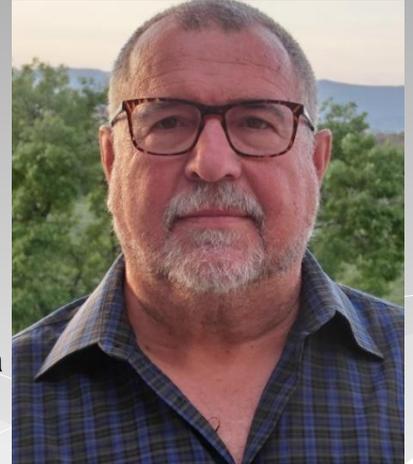
Múltiples artículos publicados en revistas de impacto sobre entrenamiento deportivo, atletismo, educación física deporte.

Ha sido profesor de Atletismo en el INEFC de Barcelona, así como en la Escuela Española de Entrenadores de Atletismo y Director de la Escuela Catalana de Entrenadores de Atletismo.

Actualmente es docente en el Máster RETAN del INEFC de Barcelona.

Ponente habitual en Congresos Internacionales de Ciencias del Deporte.

Colabora con la Federación Portuguesa de Atletismo en el Programa “Marcha e Corrida”.



### **Ponencia:**

## **“Análisis de la carrera y modificación de la técnica: evitar lesiones y mejorar el rendimiento”**

Se expondrá la necesidad de hacer evaluaciones biomecánicas como medio preventivo de lesiones y para mejorar el rendimiento. Son evaluaciones a pie de pista que puede hacer el entrenador con un teléfono móvil o cámara domestica de alta velocidad. Se expondrán las pautas para hacer la filmación así como los puntos de atención a la hora de visionar los vídeos con el programa Kinovea, haciendo hincapié en los puntos de interés más significativos que pueden favorecer la aparición de lesiones o limitar el rendimiento.

¿Se debe intervenir siempre para corregir los posibles errores detectados? Cuando se decide llevar a cabo una modificación de la técnica es imprescindible saber cómo cambian las acciones musculares y las tensiones tendinosas. Incidir sobre la técnica implica hacerlo sobre la fuerza y elasticidad de manera paralela.

Como ejemplo se presentará un método para llevar a cabo el proceso de modificación del apoyo, de talón a planta, evitando el peligro de sobrecargas en el pie (fascitis, tendinitis, periostitis...).

## **DR. ARTURO CASADO ALDA**

Doctor con mención “sobresaliente cum laude” en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid (UPM, INEF). Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en “Rendimiento Deportivo” por la Universidad de Castilla La Mancha. Licenciado en Ciencias del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid (UPM, INEF).

Docente en las asignaturas de Metodología de Entrenamiento, Planificación del Entrenamiento y de Entrenamiento Personal en la Universidad Isabel I. Profesor de Master de “Alto rendimiento y Coaching deportivo” de la Universidad de Vic.

Miembro y profesor del Centro Nacional de Formaciones Atléticoas (CENFA) de la Real Federación Española de Atletismo en las especialidades de carrera de media y larga distancia.

Autor de varios artículos científicos (JCR) sobre rendimiento deportivo.

Ponente en diferentes Congresos Internacionales sobre Rendimiento Deportivo.

Ex-atleta de élite internacional en 1.500m, habiendo sido campeón de Europa en 2010 y olímpico en Pekín 2008, entre otros muchos éxitos.



### **Ponencia:**

## **“El entrenamiento de los mejores corredores kenianos y españoles de larga distancia según la práctica deliberada”**

Los corredores kenianos de larga distancia representan a la excelencia a nivel mundial en este ámbito y provienen en su mayoría de una pequeña región del valle del Rift. Son muchos los estudios que han intentado demostrar su superioridad (genética, biomecánica, alimentación, aspectos socioeconómicos, altitud, entrenamiento...) y por ello, se considera que la causa de este fenómeno deportivo es de carácter multifactorial. Sin embargo, ningún estudio ha tratado de abordarlo desde la perspectiva de la teoría de la práctica deliberada. Esta teoría, propugnada por Ericsson, se basa en que las diferencias en el rendimiento en cualquier ámbito (deportivo, académico, laboral...) están determinadas por la calidad y la cantidad de la práctica realizada enfocada en la mejora del propio rendimiento. Se han entrevistado a los entrenadores y a los mejores corredores de fondo mundiales (36 kenianos) y a los mejores fondistas españoles (51 corredores). Se han analizado desde la perspectiva de la práctica deliberada las diferencias que se establecían entre estos dos grupos muestrales tan representativos. Veremos los resultados de este estudio.

## **DR. NACHO MARTÍNEZ**

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

Entrenador Nacional de Atletismo.

Docente en el Departamento de Educación Física  
y Deportiva de la Universidad de Valencia

Docente en el Curso de Experto Universitario en  
Trail Running en la Universidad Udimá de Madrid.

Trabaja en la Unidad de Salud Deportiva del Hospital  
Vithas-Nisa 9 de Octubre,

Preparador físico de corredores de ruta y trail running  
en el grupo de entrenamiento HdosO & Urban Running Clinic.

Ha colaborado en diferentes trabajos publicados en revistas científicas indexadas  
en JCR y es autor de más de 40 comunicaciones en congresos nacionales e  
internacionales.

Ha presidido el Comité Organizador de las ediciones de 2012, 2014, 2016 y 2018  
del Congreso Internacional de Carreras por Montaña celebradas en la Universitat  
Jaume I de Castellón



### **Ponencia:**

## **“Factores determinantes del rendimiento en trail running”**

Las Carreras de Montaña son una disciplina deportiva en pleno crecimiento, no solo en cuanto a número de carreras y participantes, sino también en cuanto a investigaciones científicas que están abordando cuáles son los factores bioenergéticos y neuromusculares que determinan el éxito en este tipo de pruebas. Paralelamente, cada vez un mayor número de entrenadores se está preocupando de mejorar la evaluación de sus corredores con el objetivo de detectar tanto aquellos aspectos débiles más susceptibles de mejora, como de monitorizar durante la temporada los parámetros que guardan una relación más estrecha con el rendimiento. Dado este contexto, con esta ponencia se propone revisar las últimas evidencias científicas en esta temática y trasladarlas a propuestas útiles de evaluación para los entrenadores de Trail Running que trabajen con corredores de todos los niveles.

## **D. CARLES TUR CARBONELL**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Graduado en Fisioterapia

Grado en Nutrición Humana y Dietética

Experto Universitario en Psiconeuroinmunología Clínica y Evidencia Científica

Master en Fisiología Integrativa.

Master internacional en Nutrición Deportiva y Clínica

Profesor colaborador Master Retan (triatlón) INEFC Barcelona

Profesor en International Endurance Work Group (IEGW)

Docente Colaborador Nutriscience

Entrenador de alto rendimiento con más de 16 años de experiencia y deportistas como: Marcel Zamora, Matías Aguilera, Alejandro Santamaria, Daniel Juncadella, Miquel Blanchart, Carlos López, etc.

Preparador Físico CAR Sant Cugat del Vallés 2014-2015

Responsable preparación física RFEV Tokyo 2020

Autor de varios artículos científicos en publicaciones de alto impacto



### **Ponencia:**

## **“Planificación y nutrición para triatlón de larga distancia”**

Esta ponencia girará alrededor de dos áreas: la fisiología y la nutrición.

Primera área: Se hablará sobre la evidencia científica en la planificación del triatlón de larga distancia, así como la visión práctica bajo la gran experiencia a lo largo de estos años. Se tratarán temas como: volumen, intensidad, distribución del entrenamiento, trabajo de fuerza, análisis y prevención.

Segunda área: Se hablará de alimentación para la larga distancia, los problemas gastrointestinales y una metodología práctica para intentar paliarlos, así como la periodización nutricional aplicada al triatlón de larga distancia.

## D. YAGO ALCALDE GORDILLO

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Entrenador Nacional de Ciclismo.

Formador en Biomecánica del Ciclismo en Retül.

Embajador de la empresa Training Peaks en España.

Técnico en Aerodinámica por el sistema Garmin TAS.

Varios años de experiencia trabajando con equipos de ciclismo Pro Tour y con triatletas profesionales.

Gerente de la empresa Ciclismo y Rendimiento, que ofrece servicios de entrenamiento y análisis biomecánicos y aerodinámicos.

Autor del libro “Ciclismo y Rendimiento”.

Escribe artículos sobre entrenamiento, biomecánica y aerodinámica de forma regular para varias revistas de ciclismo y triatlón.



### **Ponencia:**

## **“Optimización del rendimiento en ciclismo y triatlón: aerodinámica, biomecánica, potencia, pacing y otros detalles”**

Sabemos que para ir rápido sobre una bici es muy importante mover muchos vatios. Sin embargo, como decía un slogan comercial, la potencia sin control no sirve de nada: dos ciclistas aplicando la misma potencia sobre los pedales pueden ir a velocidades muy distintas en función de su aerodinámica. Además del criterio aerodinámico, también es necesario respetar ciertos parámetros biomecánicos que nos aseguren que la posición del ciclista es óptima en términos de comodidad, eficiencia y producción de potencia. Otro aspecto determinante en triatlón de media y larga distancia es el *pacing*, ya que el rendimiento en el sector de carrera va a estar muy condicionado por la intensidad del sector de ciclismo.

## 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 triatletas internacionales como 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.

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).

Colaborador de la Editorial Tutor como revisor técnico de libros sobre carrera.

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](http://www.allinyourmind.es)



ORGANIZA:

**SPORTTRAINING**

COLABORA:



**Universidad Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



PATROCINA:

