

4^a JORNADA FORMATIVA SOBRE DEPORTES DE RESISTENCIA

Sábado, 10 Noviembre 2018

Hospital Universitario Son Espases • Palma de Mallorca
9:00 – 14:00 h • Sala de Conferencias (*Plazas limitadas*)

Programa

9:15

“No te calientes: principios de la fisiopatología de los trastornos de la termorregulación inducidos por el esfuerzo y su tratamiento y aplicación al deporte de resistencia”



Ponente: Christopher Yates
Médico adjunto del Servicio de Urgencias del Hospital Universitario Son Espases.

Temario:

- Principios de termorregulación.
- Factores de riesgo para patología inducida por calor. Intrínsecos (edad, forma física, aclimatación). Extrínsecos (ambientales, fármacos, drogas).
- Epidemiología.
- Estimación de riesgo de patología por calor.
- Patologías por calor: calambres inducidos por calor, síncope por calor, agotamiento por calor y golpe de calor.
- Hiponatremia en el deportista.
- Primeros auxilios y tratamiento de la patología por calor.

10:00

“Rodilla del corredor: síndrome de la cintilla iliotibial”



Ponente: Nuria Gascañana Granados
Graduada en Fisioterapia. Centro Puntfísio.

Temario:

- Breve análisis de la anatomía de la rodilla.
- Diagnóstico diferencial.
- Sintomatología.
- Incidencia en corredores.
- Mecanismo lesional.
- Factores de riesgo.
- Tratamiento y readaptación.

10:45

Descanso

11:15

“Ayudas ergogénicas nutricionales en deportes de resistencia”



Ponente: Bárbara Vanrell Garau
Licenciada en farmacia, dietista y nutricionista. Centro Nutrició Vanrell.

Temario:

- Definición de ayuda ergogénica, complementos alimenticios y alimentos especiales para el deportista.
- Situación de las ayudas ergogénicas respecto a la alimentación.
- Fuentes de información fiables: Instituto Australiano del Deporte (AIS), Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED/ FEMEDE)...
- Ayudas ergogénicas con nivel de evidencia A según la clasificación del AIS en deportes de resistencia: definición, composición, efectos en el deporte, posología, situaciones de posible uso, efectos adversos...
- Bebidas deportivas.
- Geles deportivos.
- Confitería deportiva.
- Comida líquida.
- Barritas deportivas.
- Reemplazo electrolítico.
- Proteína de suero láctico.
- Suplementos de calcio.
- Suplementos de hierro.
- Suplementos de vitamina D.
- Multivitamínicos y minerales.
- Pro bióticos.
- Cafeína.
- Bicarbonato.
- Beta Alanina.
- Nitratos (jugo de remolacha).
- Mención de las ayudas ergogénicas con nivel de evidencia B, C y D según la clasificación del AIS.

12:00

“HIIT: Entrenamiento interválico de alta intensidad para corredores de ruta y por montaña”



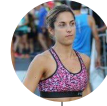
Ponente: Pablo Alberto Escobar

Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte (Col. 13717)

Temario:

- Concepto de entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT).
- Breve historia del HIIT. El entrenamiento de moda que lleva décadas aplicándose.
- Hitos fisiológicos que determinan la intensidad en la carrera a pie. Umbrales ventilatorios, umbrales de lactato, consumo máximo de oxígeno (VO₂máx). Formas más comunes para medirlos o estimarlos.
- Diferencias y similitudes entre los distintos tipos de HIIT descritos en la literatura científica.
- Fundamentos que justifican la aplicación de este tipo de sesiones de entrenamiento. Objetivos. Principales adaptaciones (centrales y periféricas) y diferencias con el entrenamiento continuo de baja intensidad.
- Respuesta fisiológica aguda durante las sesiones de HIIT en corredores. Comportamiento de la frecuencia cardíaca y la cinética del VO₂máx. Demanda neuromuscular. Metabolismos predominantes e importancia de la disponibilidad de sustrato energético.
- Principales aspectos a tener en cuenta para el diseño de una sesión de HIIT para corredores. Volumen, intensidad, densidad, características de la recuperación y tipo de terreno.
- Parámetros más útiles para el control de la intensidad en la carrera a pie por terreno llano y por montaña. Frecuencia cardíaca; velocidad de desplazamiento; lactato sanguíneo; RPE (Rating of Perceived Exertion).

13:00



“Papel de la frecuencia cardíaca en el entrenamiento”

Ponente: Lucía Pasamar Márquez

Médico adjunto del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Son Espases.

Temario:

- Concepto de frecuencia cardíaca.
- Comportamiento de la frecuencia cardíaca durante el esfuerzo.
- Fisiología cardiovascular del ejercicio: adaptaciones cardiovasculares al esfuerzo.
- Tipos de frecuencia cardíaca usados en el entrenamiento: frecuencia cardíaca máxima, frecuencia cardíaca máxima teórica, frecuencia cardíaca de reserva.
- Control de la intensidad del entrenamiento mediante la frecuencia cardíaca: porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima, porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva.
- Variabilidad de la frecuencia cardíaca: concepto, anatomía y fisiología del sistema nervioso autónomo, métodos de medida de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, evidencia científica sobre su utilidad en el entrenamiento.
- Limitaciones de la frecuencia cardíaca y conceptos prácticos.
- Conclusiones.



Organiza:



pablo escobar
entrenamiento



Colabora:



Son Espases
hospital universitari

+info e inscripción:

<https://www.escobarentrenamiento.com/iv-jfdr>