

5ª JORNADA FORMATIVA SOBRE DEPORTES DE RESISTENCIA

Sábado, 16 Noviembre 2019
Hospital Universitario Son Espases 9:00 – 14:00 h



Organiza:



Colabora:



Programa de ponencias

9:00 h | **Presentación de la jornada 2019**

9:15 h | Ponencia: **Tendinopatía aquilea en corredores**



Óscar Vicente

Diplomado en fisioterapia. Centro Fisioplanet.

Temario: Actualización del concepto de "tendinopatía". Etiopatogenia de la tendinopatía aquilea. Opciones de tratamiento en la actualidad. Modulación de la carga como tratamiento de elección.

10:00 h | Ponencia: **Molestias digestivas en deportes de resistencia**



Bárbara Vanrell Garau

Licenciada en Farmacia, Dietista y Nutricionista. Centro Nutrició Vanrell.

Temario: Tipo de molestias digestivas que suelen presentarse en diferentes deportes de resistencia. Prevalencia de las molestias digestivas en competiciones. Etiología de las molestias digestivas del deportista. Consecuencias de las molestias digestivas. Estrategias nutricionales y farmacológicas para minimizar las molestias digestivas en entrenamientos y competiciones.

10:30 h | Ponencia: **Entrenamiento cruzado en los deportes de resistencia**



Iván Muñoz Tébar

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Entrenador Nacional de Triatlón (FETRI). Entrenador Nacional de Natación (RFEN). Director técnico Mallorcatraining.

Temario: Principios "claves" del entrenamiento. Qué es el entrenamiento cruzado. Objetivos básicos del entrenamiento cruzado y su fundamentación. Aplicación teórico-práctica del entrenamiento cruzado a diferentes niveles deportivos.

11:30 h | **Descanso**

12:00 h | Ponencia: **Papel del análisis de sangre en el deportista de resistencia**



Lucía Pasamar Márquez

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

Temario: Análisis de sangre: concepto, parámetros fundamentales. Control de análisis de sangre: cuándo y por qué. Hemograma: anemia del deportista. Hemograma: Pasaporte biológico. Dopaje en el deporte. Perfil del hierro: Ferropenia del deportista. Suplementación. Marcadores de daño muscular. Significado y actitud. Marcadores de inflamación. Significado y actitud. Testosterona y cortisol. Significado y actitud. Vitaminas. Suplementación.

12:45 h | Ponencia: **Competir en altitud. Efectos sobre el rendimiento y estrategias para su minimización.**



Pablo Alberto Escobar

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster en Alto Rendimiento de Deportes Cíclicos UM. Entrenador Nacional de Triatlón (FETRI).

Temario: Características generales del ambiente hipobárico. Respuesta fisiológica general a la exposición a la altitud. Afectaciones más comunes asociadas a la altitud. Adaptación y desadaptación. Respuesta individual a la altitud. Recomendaciones para una correcta adaptación a la altitud.

Inscripciones: <https://forms.gle/9oHfUTpq5U8tGXqk8> • **Información:** jfdeportesresistencia@gmail.com

Evento acreditado por la Comissió de Formació Continuada de les Professions Sanitàries de les Illes Balears (Inscripció gratuita)