

- Conocer las estrategias actuales de intervención utilizadas en el marco del entrenamiento y la nutrición deportiva.
- Dominar conceptos y procedimientos fundamentales para la mejora del rendimiento deportivo en el área técnica y condicional.
- Valorar perspectivas de entrenamiento y planificación diversas, a partir de la experiencia aportada por profesionales que desarrollan su labor en ámbito del entrenamiento deportivo profesional.

### Perfil de los asistentes

- Estudiantes de Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y de Grado en Primaria mención en Educación Física
- Licenciados y diplomados en Educación Física, Profesionales de Cultura Física, entrenadores personales y demás profesionales del área del rendimiento y acondicionamiento físico-deportivo que deseen fortalecer su conocimiento en dicho ámbito.
- Entidades públicas y privadas del área del deporte tales como clubes deportivos, escuelas deportivas y demás organizaciones con orientación hacia el servicio mediante estrategias de sostenibilidad económica.
- Otras instituciones cuya acción se relacione directamente con el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Deportistas interesados en orientar su vida profesional hacia el campo del deporte.
- Profesionales vinculados al ámbito del desarrollo psicosocial interesados en iniciarse en el mundo del deporte como herramienta de mejora personal.

Síguenos también en:



Facebook

Twitter

[www.uimp.es/blogs/pirineos](http://www.uimp.es/blogs/pirineos)

### Lugar de celebración del encuentro:

**Polideportivo Río Isuela (junto a Vicerrectorado)**

Ronda Misericordia, 5 22001 Huesca

Tel.: 974 239 385

### Más información:

**Sede UIMP Pirineos**

Escuela Politécnica Superior- Campus Huesca

Ctra de Cuarte s/n 22071 Huesca

Tel.: 974 292 652

Correo electrónico: [pirineos@uimp.es](mailto:pirineos@uimp.es)

### Solicitud de matrícula:

[www.uimp.es/estudiantes/matriculacion-pirineos.html](http://www.uimp.es/estudiantes/matriculacion-pirineos.html)

**Plazo hasta el 10 de octubre**

Precio: 72 €

### Solicitud de becas

*(beca matrícula y beca completa):*

[www.uimp.es/estudiantes/becas-pirineos.html](http://www.uimp.es/estudiantes/becas-pirineos.html)

**Plazo hasta el 27 de septiembre**

La **II Jornada Autonómica del Deporte Aragonés** que se celebrará el sábado, será de acceso libre, previa inscripción en: [www.uimp.es/blogs/pirineos/](http://www.uimp.es/blogs/pirineos/)

*Se reconocerán créditos de libre elección a los estudiantes de la Universidad de Zaragoza*



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

Tarifa: F

Código: 61YX

Colaboran:



Patrocinan:



# UIMP

Universidad Internacional  
Menéndez Pelayo

PIRINEOS 2013

## II Jornadas del deporte autonómico aragonés: nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo

**Polideportivo Río Isuela  
Campus de Huesca**

**17 al 19 de octubre**

**Director: Federico García Rueda**

Dirección General de Deporte  
Gobierno de Aragón

**Secretario: Luis Hernández Estopañán**

Representante Dirección General de Deporte  
Gobierno de Aragón



# II Jornadas del deporte autonómico aragonés: nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo

**Director: Federico García Rueda**  
Dirección General de Deporte  
Gobierno de Aragón

**17 al 19 de octubre de 2013**

## Programa

### Jueves 17 de octubre

15:30 Entrega de documentación y acreditaciones

15:45 Inauguración

16:00 Nutrición y alimentación deportiva: principios básicos. Calculo de las necesidades energéticas individuales. Las ayudas ergogénicas, ¿qué son y para qué se utilizan?

**Iva Marques Lopes**

*Profesora Titular de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Zaragoza*

19:00 Las dietas deportivas. Aspectos básicos para su elaboración. Ejemplificación de la dieta de un deportista. Consejos para grupos específicos

**Luis Bernués Vazquez**

*Profesor Titular de Enfermería en la EUCS de la Universidad de Zaragoza*

### Viernes 18 de octubre

09:30 El entrenamiento de la fuerza: programación, control de las cargas y valoración de los resultados. De la sala de acondicionamiento al alto rendimiento deportivo

**José González Badillo**

*Catedrático de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla*

12:30 **Práctica 1: ¿Qué podemos medir cuando hablamos de Fuerza? Los Test de Valoración y la interpretación de los resultados**

**Juan José González Badillo**

16:00 Consideraciones metodológicas en la programación del entrenamiento de fuerza. Aplicaciones prácticas

**Juan José González Badillo**

19:00 **Práctica 2: Manejo y aplicación de tecnologías asociadas al entrenamiento de fuerza (MuscleLab)**

**Juan José González Badillo**

### Sábado 19 de octubre

#### II Jornada Autonómica de Deporte Aragonés

10:00 Los Test de Valoración. Criterios de aplicación del control del lactato

**José Luis Terreros Blanco**

*Subdirector General de Deporte y Salud. Consejo Superior de Deportes*

12:30 Los Test de Valoración II. Interpretación y aplicación de los resultados de los test de valoración a la planificación deportiva

**Nicolás Terrados Cepeda**

*Director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias*

16:00 Planificación científica del entrenamiento de resistencia en función del deporte y del deportista

**Mariano García Verdugo**

*Profesor del Máster de Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español*

18:15 Aplicación práctica de los métodos de Valoración Funcional

**José Luis Terreros Blanco**

**Nicolás Terrados Cepeda**

20:15 Coloquio- rueda de preguntas

**José Luis Terreros Blanco**

**Nicolás Terrados Cepeda**

**Mariano García Verdugo**

**Moderador: Luis Hernández Estopañán**

21:00 Clausura