

# **I Jornadas Científico-Técnicas sobre la Planificación Deportiva**

**-Asesoramiento Nutricional, Farmacología,  
Fisioterapia y Entrenamientos en Altitud-**

**Palacio de Congresos Europa**

(Sala Gasteiz)

Avenida Gasteiz, n/n. 01009.

Vitoria-Gasteiz

**14 y 15 de Diciembre de 2012**



# I Jornadas Científico-Técnicas sobre la Planificación Deportiva

-Asesoramiento Nutricional, Farmacología, Fisioterapia y  
Entrenamientos en Altitud-

## Organizan



## Patrocinan



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

## Colaboran



**DESTINADO A:** Deportistas, Entrenadores, Personal Técnico, Federaciones y Clubes Deportivos, Estudiantes y Profesionales de Ciencias de la Salud y el Deporte.

**FECHAS:** Viernes 14 de Diciembre de 15:30 a 21:00 y Sábado 15 de Diciembre de 9:00 a 14:00 y 16:00-19.00.

### **PRECIOS:**

- **Reducido:** 50€
- **Precio con asistencia a talleres:** 70€ (Los talleres se realizarán para un máximo de 20 personas inscritas, por riguroso orden de inscripción. El alumno podrá asistir a un máximo de 2 talleres)

### **El precio incluye:**

- Una **entrada GRATUITA de uso individual en el Centro Deportivo K2.** (Válida para 1 día a utilizar en un plazo de 2 meses a posteriori de las jornadas).
- Sorteo de material deportivo.

### **PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN:**

1. Realizar inscripción online, a través del siguiente [ENLACE](#).
2. Una vez cumplimentada la ficha de inscripción, nos pondremos en contacto con usted y le indicaremos los plazos a realizar el pago de la jornada. Se dispondrá del plazo de **4 días hábiles** para pagar el curso, una vez hayamos contactado con usted.

El Procedimiento de devolución de tasas (ANULACIÓN DE MATRICULA), en el caso que no pueda realizar el curso:

- Menos de 15 días naturales, se devuelve el 50%.
- Menos de 7 días se devuelve el 25%.
- En el resto de los casos, se devolverá la totalidad, salvo el coste de los gastos de gestión.

**LUGAR:** [Palacio de Congresos y Exposiciones Europa. Avenida de Gasteiz, 85 01009 Vitoria-Gasteiz.](#)

## PROFESORADO



### **José Miguel Martínez Sanz**

Dietista-Nutricionista Deportivo. Doctorando en Ciencias de la Salud (Universidad de Alicante).  
Programa de Tecnificación de Triatlón. Universidad de Alicante.  
Representante del GE-NuDAFD de la AEDN.  
Asesoramiento Científico-Técnico para la Planificación Deportiva.  
NUTRIAKTIVE.



### **Iker López Torre**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Diplomado en Magisterio, especialidad educación física.  
Profesor de Entrenamiento Deportivo y Atletismo. Centro Público de Enseñanza para Deportes, KIROLENE. Gobierno Vasco.  
Profesor y Coordinador de Formación Continua. KIROLENE.



### **Aritz Urdampilleta Otegui**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialidad en Alto Rendimiento (Comité Olímpico Español). Dietista-Nutricionista Deportivo.  
Profesor de Bases Biológicas y Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva. Centro Público de Enseñanza para Deportes. KIROLENE. Gobierno Vasco.  
Coordinador Científico del Grupo de Nutrición y Dietética para la Actividad Física y el Deporte (GE-NuDAFD) de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN).  
Asesoramiento Científico-Técnico para la Planificación Deportiva.  
NUTRIAKTIVE. Unidad de Fisiología del Deporte y Entrenamientos en Hipoxia Intermitente. Centro K2



### **Adrian Odriozola González**

Licenciado en Biología y Bioquímica. Doctor en Bioquímica por la Universidad del País Vasco (UPV-EHU).  
Estancia Post-Doctoral y Docencia en la Universidad de Cantabria.  
Investigador con más de 15 publicaciones de impacto internacional.



### **Saioa Gómez Zorita**

Licenciada en Farmacia. Especialidad Clínico-Sanitaria. Máster en Nutrición Humana y Salud. Facultad de Farmacia. Universidad del País Vasco (UPV-EHU).  
Doctoranda en el Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad del País Vasco (UPV-EHU).



### **Uguzne Badiola Aranburu**

Dietista-Nutricionista Deportiva.  
Unidad de Dietética y Nutrición. Centro K2. Vitoria-Gasteiz.



### **Ivan Armentia Ballesteros**

Fisioterapeuta y Osteopata.  
Unidad de rehabilitación, biomecánica y fisioterapia. Centro K2.  
Profesor Asociado en la Universidad de Gimbernat Torrelavega.  
Ex-Fisioterapeuta del Euskaltel Euskadi, Club Ciclista Elite UCI-ProTour.



### **Izarne Lozano**

Fisioterapeuta y Osteopata.  
Investigación en el tratamiento del dolor miofascial y del dolor crónico.  
Electrolisis percutánea intratisular EPI y neurodinámica.  
Unidad de rehabilitación, biomecánica y fisioterapia. Centro K2.  
Fisioterapeuta CD Aurrera de Vitoria.



### **Jesús Alvarez-Herms**

Licenciado en Ciencias de la AF y el Deporte.  
Máster en Alto Rendimiento Deportivo (COE).  
Entrenador Nacional de atletismo.  
Profesor de TAFAD. Entrenamiento Deportivo.  
Doctorando en Fisiología del Ejercicio e Hipobaría. Universidad de Barcelona.  
Preparador físico de ciclistas y atletas profesionales.



### **Juan Mielgo Ayuso**

Dietista-Nutricionista.  
Centro Riojano de Nutrición  
Club Haro de Voleibol Femenino.

### **Sonia Julia**

Licenciada en Medicina y Odontología.  
Máster en Nutrición y Dietética.  
Doctorando en Fisiología del Ejercicio e Hipobaría. Universidad de Barcelona.



## PROGRAMA:

**Viernes 14 de Diciembre de 2012**

**15:30-16:00. Acreditación y recogida de documentación.**

**16:00-16:30. Inauguración de las Jornadas.**

Representante del Ayuntamiento de Vitoria.

Representante de KIROLENE.

Representante NUTRIAKTIVE.

Representante del Centro Deportivo K2.

**16:30-17:15. Mesa redonda: ¿Qué aspectos hay que tener en cuenta cuando se empieza una planificación deportiva?**

Ponente: Iker Lopez

**17:15-17:45. Valoración dietético-nutricional en los deportistas ¿por dónde comenzamos?**

Ponentes: Juan Mielgo Ayuso

**17:45-18:30. Interpretación de las analíticas sanguíneas, para la valoración del estado nutricional y control del entrenamiento deportivo.**

Ponente: Aritz Urdampilleta

**18:30-19:00. PAUSA-CAFÉ.** Espacio elaborado por JANN.

**19:00-19:30. Fármacos de uso en el deporte e interacciones alimentarias**

Ponentes: Saioa Gómez Zorita

**19:30-20:15. Consideraciones generales en la planificación dietética y ayudas ergonutricionales científicamente demostradas**

Ponentes: José Miguel Martínez-Sanz

**20:15-21:00. Genética, Deporte y Nutrición**

Ponente: Adrian Odriozola

**Sábado 15 de Diciembre de 2012**

**9:00-9:30.- Entrada y acreditación para los talleres.**

**9:30-10:30. Mesa Redonda: Preparación Física y Dietética para deportes de larga duración: Triatlón, Ciclismo de Ruta y Alpinismo.**

Ponentes: José Miguel Martínez, Aritz Urdampilleta y Jesus Alvarez

**10:00-11:00. Mesa Redonda: Recuperación deportiva y rehabilitación desde el punto de vista del fisioterapeuta.**

Ponentes: Ivan Armentia e Izarne Lozano

**11:00-11:45- PAUSA-CAFÉ.** Espacio elaborado por la empresa JANN.

**Mesa redonda:**

**11:45-12:30. Entrenamientos en altitud vs entrenamiento en hipoxia intermitente: Efectos en la Eritropoyetina (EPO), valores hematológicos y rendimiento físico**

Ponente: Jesus Alvarez-Hems y Sonia Julia.

**12:30-14:00. Mesa Redonda: Pérdida de peso a través de la dieta y ejercicio físico:**

- Dietas proteicas
- Suplementos
- Estímulos de hipoxia intermitente

Ponentes: José Miguel Martínez-Sanz, Saioa Gómez y Aritz Urdampilleta

**14:00-14:30. Cierre de las jornadas y sorteo de material deportivo.**

**14:30-16:30- COMIDA.**

**TALLERES:**

**SALA 1. Taller 1**

**16:30-18:00. Valoración antropométrica y de la composición corporal.**

Ponente: José Miguel Martínez

**SALA 2. Taller 2**

**16:30--18:00. Técnicas para reducir la cantidad de grasa y aumentar la calidad energético-proteica en las dietas de los deportistas.**

Ponente: Uguzne Badiola

**SALA 3. Taller 3**

**16:30-18:00. Entrenamientos en hipoxia intermitente\***

Ponente: Aritz Urdampilleta y Jesús Alvarez

\*Para la realización de este taller, habrá un máximo de 9 personas que deberán estar inscritas previamente. Este taller para dar la opción a más gente de poner en práctica el entrenamiento se repetirá en la 2º hora.

**SALA 4. Taller 4**

**16:30-18:00. Entrenamientos de la fuerza y nuevas tendencias: electromiografía y sus aplicaciones.**

Ponente: Iker López

18.00-18:30. MERIENDA. Espacio elaborado por la empresa JANN.

**SALA 5. Taller 5**

**18:30-19:30. Rehabilitación deportiva y masaje deportivo: sus aplicaciones**

Ponentes: Ivan Armentia y Izarne Lozano.

**SALA 3. Taller 6**

**18:30-19:30. Entrenamientos en hipoxia intermitente\***

Ponente: Aritz Urdampilleta y Jesús Alvarez.

\*Para la realización de este taller, habrá un máximo de 6 personas que deberán estar inscritas previamente.