



# El valor de la nutrición en la carga de entrenamiento del futbolista



**07.Jun 2017**

**Cod. 01-17**

**Mod.:**

Face-to-face

**Edition**

2017

**Activity type**

Summer course

**Date**

07.Jun 2017

**Location**

Eibar, Ipurua

**Languages**

Spanish

**Academic Validity**

10 hours

**Organising Committee**



## **Description**

El proceso de control de carga de entrenamiento en el mundo del fútbol se presenta determinante. En la medida que podamos maximizar el proceso ergonutricional de apoyo al jugador en base a su fatiga, podremos optimizar su rendimiento.

Entrenamendu-karga kontrolatzeko prozesua erabakigarria izaten da futbolaren munduan. Hortaz, jokalariaren nekearen arabera bere prozesu ergonutrizionala maximizatu ahal dugun heinean, bere errendimendua hobetuko dugu.

## **Objectives**

Actualizar el estado del arte en la nutrición deportiva del fútbol.

Evaluar los métodos más modernos de cuantificación de carga en el fútbol.

Establecer relación entre la carga de entrenamiento y competición en el fútbol con la nutrición.

Futbolaren kirol-elikaduraren artearen egoera gaurkotu.

Futboleko karga-kuantifikazioaren metodorik modernoek ebaluatu.

Futbolean, entrenamendu eta lehiaketa-karga eta nutrizioaren arteko lotura ezarri.

# Program

**07-06-2017**

08:30 - 08:45	Entrega de documentación
08:45 - 09:00	Presentación de la Jornada
09:00 - 09:20	“Reflexiones sobre la importancia de gestionar bien la nutrición en función de la carga de partido, de entrenamiento e individual” <b>Alberto Fernández Morán</b> S.D. Eibar - Jefe de los Servicios Médicos
09:20 - 09:40	“Control de carga en Fútbol de categorías inferiores” <b>Imanol Martín Garechana</b> Athletic Club - Preparador físico
09:40 - 10:00	“Educación Nutricional en el Fútbol de categorías inferiores” <b>Aurora Cid Alonso</b> S.D. Eibar - Nutricionista
10:00 - 10:45	“El control de la carga, variables de interés” <b>Toni Caparrós Pons</b> Memphis Grizzlies (NBA) - Preparador Físico, analista de datos físicos
10:30 - 11:00	“Aplicaciones nutricionales en función de la carga del partido y /o entrenamiento” <b>M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga</b> F.C. Barcelona - Nutricionista
11:00 - 11:30	Round table: “Coloquio” <b>Maite Fuentes Azpiroz</b> Facultad de Educación y Deporte - UPV/EHU (Moderator) <b>Alberto Fernández Morán</b> - <b>Imanol Martín Garechana</b> - <b>Aurora Cid Alonso</b> - <b>Toni Caparrós Pons</b> - <b>M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga</b> -
11:30 - 11:50	Descanso. Coffee break
11:50 - 12:00	“Los sistemas Myontec de Vitia en el entrenamiento” <b>Eukene Gil</b> Vitia - Directora
12:20 - 12:50	“Estrategias nutricionales en el return to play y return to training” <b>Juan José Morillas Pedreño</b> A.S. Mónaco F.C. - Nutricionista
	“El control de la carga en el return to play y/o return to training” <b>Alain Gandiaga Gandiaga</b> S.D. Eibar - Readaptador S.D. Eibar <b>Milkel Calvo González</b> S.D. Eibar - Readaptador S.D. Eibar
12:50 - 13:10	“Aplicaciones de la Genética en el Fútbol: intervención en la nutrición” <b>David Celorrio</b> Baigene
13:10 - 14:00	Round table: “Coloquio” <b>Javier Barrio Martínez</b> Deportivo Alavés (Moderator)

**Alain Gandiaga Gandiaga** -  
**Mikel Calvo González** -  
**Juan José Morillas Pedreño** -  
**David Celorrio** -

---

14:00 - 16:00 Comida

---

16:00 - 16:30 “Control de carga en Fútbol Femenino”

**Aritz Yarritu Carriazo** Athletic Femenino - Preparador físico

---

16:30 - 17:00 “Control nutricional en el Fútbol Femenino”

**Bárbara Sánchez Márquez** Atlético de Madrid Femenino - Nutricionista

---

17:00 - 17:30 Descanso. Coffee break

---

17:30 - 18:00 “Competir y vivir, por qué entrenar es una parte más de vida”

**Juan Antonio Corbalan** Centro de Información Cerveza y Salud - Médico cardiólogo

---

18:00 - 18:30 “Recuperación ergonutricional pre, per post-partido”

**Julio Calleja González** UPV/EHU - Departamento de Educación física y deportiva/Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

---

18:30 - 19:00 “Ejemplo de la propuesta nutricional en la Real Sociedad”

**José Manuel González de Suso** Real Sociedad - Jefe de los Servicios Médicos

---

19:00 - 19:30 Round table: “Coloquio”

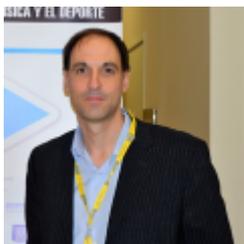
**Asier Zubillaga Zubiaga** UPV/EHU - Doctor (Moderator)  
**Julio Calleja González**  
**José Manuel González de Suso** -

---

19:30 - 19:35 Clausura

---

## Directed by



### **Julio Calleja González**

UPV/EHU, Profesor agregado

---

APPLIED SPORT- PERFORMANCE SCIENTIST / STRENGTH AND CONDITIONING COACH. Bsc in Sport Sciences at Basque University (Spain). Dg in Human Sports Movs (Erasmus) (Wales). Ph.D. in Sport physiology (Spain). Master in High Performance Sport (Spanish Olympic Comitte). Master in research in Sports Sciences. Master in strenght and conditioning and funcional readaptation. Post doc at: Brunnel University (U.K), Faculty of Kinesiology (Croatia), Catholican University in Melbourne (Australia) and Rush University Medical Center, Chicago (USA). Calleja is also national coach: basketball, athletics and swimming. Head of S & C of Spanish National basketball teams (U-15,-18,-20, Senior B team) in 2 European FIBA Championships and 1 FIBA World Cup (96-02). At Tenerife basketball (ACB - Champions Cup, 02-03). Julio has been S & C of top athletes: (Eneko Acero, Surfing European championship, Alberto Iñurrategui (World top Class Hymalayist), Clemente Alonso (Top Ironman triathlete) and Yahaira Aguirre



### **Alberto Fernández Morán**

SD Eibar, Médico

---

Alberto Fernández ha sido en los últimos 15 años responsable de los servicios médicos del Saski Baskonia, club vitoriano de la Liga ACB y de Euroleague de baloncesto. Especializado en Medicina de la Educación Física y el Deporte, con varios masters universitarios en diferentes ramas de la medicina del deporte, Alberto Fernández cuenta en su curriculum, además de sus 15 años en el Saski Baskonia S.A.D., haber estado al frente en diferentes épocas de los servicios médicos de diferentes equipos de la selección vasca de fútbol, la selección española sub-20 de baloncesto, el Deportivo Alavés, o Amurrio Club, entre otros. Además de todo ello ha dirigido desde el año 1994 varios centros privados de Medicina del Deporte, ha ejercido como organizador y agente de controles de dopaje, ha sido profesor y ponente de varios masters, conferencias, master class y ciclos formativos en materia de medicina y fisioterapia del deporte del deporte, así como médico de urgencias y atención primaria en Osakide

## Teachers



**javier Barrio Martínez**

Club Deportivo Alavés

---

MEDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL DEPORTE. Responsable MEDICO DEL ALAVES DE PRIMERA DIVISION DE FUTBOL



**Mikel Calvo González**

---



**Toni Caparrós Pons**

---



**David Celorrio**

Baigene SL, CEO-Director Técnico

---

Prof. Dr. Internacional en Genética por la Universidad del País Vasco UPV/EHU. Licenciado en Farmacia y Máster en Análisis Forense por la Universidad del País Vasco UPV/EHU. Co-autor de 11 artículos científicos publicados en revistas internacionales. Inventor de 3 patentes estatales y 1 una internacional. Co-fundador de BAIGENE S.L. Experto en búsqueda y análisis de polimorfismos genéticos y de su

posterior interpretación y tratamiento estadístico para la aplicación directa al deporte y a la nutrición deportiva.



### **Aurora Cid Alonso**

---

Aurora Cid Alonso Ver cursos por Aurora Biografía Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad del País Vasco (UPV) y Postgrado en Nutrición en la Infancia y Adolescencia en la Universidad de Navarra. Más tarde su inquietud por trabajar en un campo diferente le llevo a formarse en Nutrición Deportiva, realizó el Máster en Cineantropometria y Nutrición Deportiva impartido en la Universidad de Valencia, y numerosos cursos de formación continua. Tiene amplia experiencia con deportistas de Alto Rendimiento en diferentes disciplinas deportivas. Actualmente es la nutricionista tanto del primer equipo de la SD Eibar de primera división, como del Fútbol Base. También colabora con el Equipo Ciclista Seguros Bilbao, que compete en categoría Elite y Sub 23. Colabora en el blog de la Asociación Catalana de Dietistas-Nutricionistas especializados en Deporte (ADNEEC), y participa como colaboradora hablando sobre Alimentación y Nutrición Deportiva en Radio Marca Eibar.



### **Juan Antonio Corbalan**

---



### **Maite Fuentes Azpiroz**

---

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciada en Educación Física. Diplomada en Educación Primaria. Profesora de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del deporte.



**Alain Gandiaga Gandiaga**

---



**Eukene Gil**

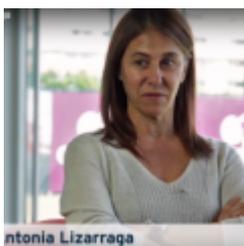
---



**José Manuel González de Suso**

---

Miembro del Staff médico de la Real Sociedad de Fútbol desde el año 2002, y Jefe de Servicio Médico desde el 2008.



**Mª Antonia Lizarraga**

---

Dra. Mª Antonia Lizarraga Dallo. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. Especialista en Medicina de Educación Física y Deporte por la Universidad de Barcelona Máster en Nutrición y Ciencias de los alimentos Universidad de Barcelona. Profesora del Grado de Nutrición Humana y Dietética. Nutricionista del FC BARCELONA.



**Imanol Martin Garechana**

---



**Juan José Morillas Pedreño**

---



**Aritz Yarritu Carriazo**

---



**Bárbara Sánchez Márquez**

---

BÁRBARA SÁNCHEZ MÁRQUEZ. FORMACION. Diplomada NHD. UAX 2008. Graduada NHD. UAX 2011. Máster Nutrición Clínica UB. Curso de Posgrado. Nutrición y obesidad. EXPERIENCIA. PROFESIONAL. Actualidad. Nutricionista en consulta privada en centro de Nutrición. Nutricionista Atlético de Madrid. Profeso



## **Asier Zubillaga Zubiaga**

---

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Educación Física. Diplomada en Educación Primaria. Profesor de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) y Director del Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del deporte.

## Registration fees

<b>REGISTRATION</b>	<b>UNTIL 31-05-2017</b>	<b>UNTIL 07-06-2017</b>
GENERAL	34,00 EUR	40,00 EUR
<a href="#">REDUCED FEE</a>	20,00 EUR	-
<a href="#">REGISTRATION EXEMPTIONS</a>	20,00 EUR	20,00 EUR
<a href="#">SPECIAL FEES</a>	-	20,00 EUR

## **Place**

### **Eibar, Ipurua**

Ipurua Kalea, 2, 20600 Eibar, Gipuzkoa

Gipuzkoa