



# Futbola: gehigarrien eragina errendimenduan



**Eka. 06 2018**

**Kod. 002-18**

**Mod.:**

Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2018

**Jarduera mota**

Jardunaldi profesionala

**Data**

Eka. 06 2018

**Kokalekua**

Eibar, Ipurua

**Hizkuntzak**

Gaztelera Euskara

**Balio akademikoa**

10 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

Fundación  
BBVA



# Azalpena

## Ikastaroaren hizkuntza ofizialak euskara eta gaztelera dira. Ez da itzulpenik egongo.

Gehigarriak gai nabarmena dira gaur egungo futbol munduan. Maiz errendimendua areagotu, errekupeazioa hobetu edo osasun orokorra mantentzeko erabiltzen dira. Gogoratu beharra dago jokalariaren dieta osasuntsua, anitza eta orekatua bada ia inoiz ez dagoela gehigarriak erabiltzeko premiarik. Hala ere, salbuespenezko kasu batzuetan gehigarriek errendimendua edo errekupeazioa hobez dezakete, betiere dieta orekatu eta osasuntsu baten osagarri *gisa* hartzen badira, eta ez dieta hori ordezkatzeko xedez.

Kirol gehigarrien industria etengabe hazten ari da eta negozio izugarri aberatsa bilakatu da. Merkatu-mailan indar muskularra, ahalmena, abiadura edo erresistentzia hobetzen dutela adierazten duten aukera ugari eskaintzen ditu, eta baita lesio eta gaixotasunak prebenitu edo errekupeazioa suspertzeko produktuak. Aipatutako errendimendu fisikoari buruzko adierazle guzti horiek futbolari profesionalarentzako nabarmenak izanik, ez da harriztekoa eliteko jokalariek, entrenatzaileak eta kirol zientzien langileak nolabait estututa ibiltzea futbol partida eta entrenamenduei eusteko ebidentzia zientifikoan oinarritzen den gehigarri-estrategia praktikoa garatzeko erronkari aurre egin behar diotenean.

## Helburuak

Futboleko erabiltzen diren gehigarrien inguruko azken joerak aztertu.

Joera horien inguruan eztabaidatu, eta beren aplikazioa aztertu formakuntza eta errendimendu-futboleko.

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



# Programa

2018-06-06

09:00 - 09:30	Acreditación y entrega de documentación
09:30 - 09:45	“Presentacion de la Jornada: "Planteamientos generales sobre la Suplementación y la Ergogenia en el Fútbol"” <b>Alberto Fernández Morán</b> SD Eibar - Jefe de los Servicios Médicos
09:45 - 10:00	Hitzaldia <b>Aurora Cid Alonso</b> SD Eibar - Nutricionista
10:00 - 10:15	Hitzaldia <b>Pablo López Cáceres</b> Recreativo de Huelva - Nutricionista
10:15 - 10:30	Hitzaldia <b>Albert Martínez Sanromà</b> RCD Espanyol - Nutricionista
10:30 - 11:15	Mahai ingurua: “Nutrición equilibrada en distintas edades. Suplementación básica. Especificidades en Categorías Inferiores” <b>Asier Zubillaga Zubiaga</b> UPV/EHU - Director Departamento Educación Física y Deportiva (Moderatzailea) <b>Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea</b> Hospital Quirón Donostia - Médico Nutricionista <b>Aurora Cid Alonso</b> SD Eibar - Nutricionista <b>Pablo López Cáceres</b> Recreativo de Huelva - Nutricionista <b>Albert Martínez Sanromà</b> RCD Espanyol - Nutricionista
11:15 - 11:45	Atsedena
11:45 - 12:00	“Presentación Oficial” <b>Amaia Gorostiza</b> SD Eibar - Presidenta <b>Asier Zubillaga Zubiaga</b> UPV/EHU - Director Departamento Educación Física y Deportiva <b>Álvaro Alzaga Vizcarra</b> AXA - Director Territorial Norte
12:00 - 12:20	“Organización nutricional en equipos de alto nivel Europeo” <b>Mireia Porta Oliva</b> Tottenham Hotspurs Football Club - Nutricionista
12:20 - 12:40	“Organización nutricional en equipos femeninos de élite” <b>Bárbara Sánchez Márquez</b> Madrid Club de Fútbol Femenino - Nutricionista
12:40 - 13:00	“Influencia de la Microbiota en la salud de los deportistas” <b>M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga</b> FC Barcelona - Nutricionista
13:00 - 13:20	“Últimos avances en Suplementación Ergogénica en Fútbol” <b>Julio Calleja González</b> UPV/EHU Prep. físico de deportistas de élite - Preparación Física
13:20 - 14:00	Mahai ingurua: “La Nutrición y la Suplementación en equipos de élite” <b>Maite Fuentes Azpiroz</b> UPV/EHU - Facultad de Educación y Deporte (Moderatzailea) <b>Ricardo Jiménez Mangas</b> Real Unión Club - Jefe de Servicio Médico

**Mireia Porta Oliva** Tottenham Hotspurs F.C. - Nutricionista  
**Bárbara Sánchez Márquez** Madrid Club de Fútbol Femenino - Nutricionista  
**M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga** FC Barcelona - Nutricionista  
**Julio Calleja González** UPV/EHU - Profesor agregado y preparador físico

---

14:00 - 15:00 Atsedena

---

15:00 - 15:15 Hitzaldia

**Igor Jauregi Iraola** SD Eibar - Psicólogo

---

15:15 - 15:30 Hitzaldia

**Joseba del Carmen Lasa** Coach deportivo de Jon Rahm

---

15:30 - 15:45 Hitzaldia

**Isusko Perez Ortuzar** Athletic Club - Fisioterapeuta  
**Jesús María López Alfonso** Athletic Club - Fisioterapeuta

---

15:45 - 16:00 Hitzaldia

**Julio Calleja González** UPV/EHU - Profesor Agregado y preparador físico de deportistas de élite

---

16:00 - 16:30 Mahai ingurua: "Otras ayudas ergogénicas: Psicología, Coaching, Fisioterapia, Preparación Física"

**Javier Barrio Martínez** Deportivo Alavés - Jefe de Servicio Médico (Moderatzailea)  
**José Manuel González de Suso** Real Sociedad de Fútbol - Jefe de Servicio Médico  
**Igor Jauregi Iraola** SD Eibar - Psicología Deportiva  
**Joseba del Carmen Lasa** Deportivo Alavés - Coach Deportivo  
**Isusko Perez Ortuzar** Athletic Club - Fisioterapia  
**Jesús María López Alfonso** Athletic Club - Fisioterapeuta  
**Julio Calleja González** UPV/EHU Prep. físico de deportistas de élite - Preparación física

---

16:30 - 18:00 Mahai ingurua: "¿Qué es el deporte profesional? El punto de vista de los deportistas y entrenadores"

**Jorge Cerrato Agirre** EITB - Periodista deportivo (Moderatzailea)  
**Jose Luis Mendilibar Etxebarria** SD Eibar - Entrenador  
**Markel Irizar Aranburu**  
**Helene Alberdi Sololuze** 3<sup>a</sup> Campeonato España Media y Larga distancia, Médico residente en el Hospital de Mendaro - Triatrón  
**Eli Ibarra Rabancho** SD Eibar, Athletic Club, miembro Selección Española de fútbol - Jugadora  
**Natxo Lezkano Moya** Club Baloncesto Breogán (Liga ACB) - Entrenador  
**Leire Olaberria** Pista y Ruta, Juegos Olímpicos - Ciclista  
**Andoni Iraola Sagarna** Exjugador del Athletic Club - Entrenador AEK Larnaca

---

18:00 - 18:05 "Clausura"

---

## Zuzendaritza



### **Julio Calleja González**

UPV/EHU, Profesor agregado

---

El Dr. Julio Calleja-González, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Licenciado en Educación Física por la Universidad del País Vasco. Degree in Human Sports Movements por la Universidad de Cardiff (País de Gales). Master en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español y la Universidad Autónoma de Madrid y Master en investigación por la Universidad del País Vasco. Además, ha realizado estancias post-doctorales en: EEUU, Argentina, Inglaterra, Croacia, Noruega y Australia. Reúne las titulaciones de entrenador superior de: Baloncesto, Atletismo y Natación. Julio Calleja ha sido entrenador personal de deportistas de élite como: Alberto Iñurrategui (Himalayista Top class), Eneko Acero (Bi-Campeón de Europa de Surf), Clemente Alonso (Triatleta internacional IRON MAN) y Yahaira Aguirre (Yudoka internacional). Así mismo, ha sido preparador físico del Proyecto Academia Siglo XXI de la Federación Española.



### **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

## **Irakasleak**



### **Helene Alberdi Sololuze**

---

Triatlón, 3ª Campeonato España Media y Larga distancia, Médico residente en el Hospital de Mendaro.



### **javier Barrio Martínez**

Club Deportivo Alavés

---

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



### **Jorge Cerrato Agirre**

---

Periodista deportivo de EITB.



### **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 Cineantropometría 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.



### **Joseba del Carmen Lasa**

---

Soy coach deportivo, ejecutivo y de equipos. Empresario, deportista profesional de golf y baloncesto. He llegado aquí de manera natural en mi camino de evolución, aprendizaje y descubrimiento de mí mismo. Me encuentro en constante cambio y crecimiento.



### **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.



### **Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea**

---

Médico Nutricionista, Responsable del Área de Nutrición y Fisiología del Esfuerzo en el Hospital Quirón Donostia.



## **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.



## **Eli Ibarra Rabancho**

---

Jugadora en SD Eibar, y actualmente en el Athletic Club. Miembro de la Selección Española de Fútbol.



## **Andoni Iraola Sagarna**

---

Entrenador del AEK Larnaca (Chipre), exjugador del Athletic Club.



## **Markel Irizar Aranburu**

---

1980an Oñatin jaioa. Manolo eta Maria Eugenian seme bakarra. 14 urte arte atletismoan ibilia eta hortik aurrera txirrindularitzan hasia. 2003an minbizia gainditu ostean, 16 urtetan txirrindulari profesionala izana. 6 urte Euskaltel Euskadin, eta beste 10 Radio Shack, Trek eta Trek Segfradon. Gaur egun ogibidez Trek Segafredoko talentu gazteen fitxaketan arduraduna eta kirol zuzendaria. Ezkondua eta 14, 11 eta 8 urteetako 3 mutikoren aita.



### **Igor Jauregi Iraola**

---

Exjugador de SD Eibar y Real Sociedad, licenciado en Psicología y actualmente Coach deportivo del Primer Equipo de SD Eibar.



### **Ricardo Jiménez Mangas**

---

Jefe de Servicio Médico en el Real Unión Club de Irun, y anteriormente en el CD Bidasoa. Responsable del Servicio de Medicina del Deporte en el Hospital Quirón Donostia.



### **Natxo Lezkano Moya**

---



### **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.



## **Jesús María López Alfonso**

---



## **Pablo López Cáceres**

---

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y Graduado de la misma especialidad por la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid. En estos momentos ocupa el cargo de Vocal en la Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN) y ejerce como Dietista-Nutricionista en la Clínica del Carmen de Huelva y en el Centro de Nutrición NDSALUD de Trigueros (Huelva). Decidió encaminarse por la nutrición deportiva y posee un Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte por la Universitat de Barcelona. Así mismo, ha realizado varios cursos relacionados con esta disciplina, entre los cuales destaca la Acreditación Internacional en Cineantropometría ISAK II realizado en el INEF de Madrid. Actualmente, pertenece a los Servicios Médicos del Real Club Recreativo de Huelva y al Cuerpo Técnico del Sporting Club de Huelva, recientemente Campeón de la Copa de SM la Reina.



## **Albert Martínez Sanromà**

---

Dietista-Nutricionista y Gerente de NutriEstil&Esport. Nutricionista del RCD Espanyol de Barcelona.



## **Jose Luis Mendilibar Etxebarria**

---

Entrenador del Primer Equipo de la SD Eibar, y responsable de lograr clasificarlo como mejor equipo

vasco en la Temporada 2017/18. Anteriormente ha entrenado a otros equipos como el Athletic Club, el Levante o el Valladolid.



### **Leire Olaberria**

---

Ciclista que compite en la modalidad de Pista y también en Ruta. Participante en los Juegos Olímpicos de 2008 en Pekín (Bronce) y 2012 en Londres (13<sup>a</sup>).



### **Isusko Perez Ortuzar**

---

Diplomado en fisioterapia Fisioterapeuta del Athletic club Profesorado Asociado De Universidad del País Vasco; Departamento: Fisiología; Área: Fisioterapia



### **Mireia Porta Oliva**

---

Mireia es nutricionista Diplomada en Nutrición y Dietética Humana además de Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad de Barcelona. Ejerce como profesora asociada de “Nutrición Aplicada” en la Universidad Autónoma de Barcelona y como nutricionista en el ámbito clínico en Serveis Mèdics Penedès. También es responsable técnica de la empresa de nutrición deportiva Maxinutrition. Nutricionista del Tottenham.



## **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.

## Matrikula prezioak

<b>MATRIKULA</b>	<b>2018-05-31 ARTE</b>	<b>2018-06-06 ARTE</b>
OROKORRA	40,00 EUR	45,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA</a>	30,00 EUR	-
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	20,00 EUR	20,00 EUR

# **Kokalekua**

## **Eibar, Ipurua**

Ipurua Kalea, 2, 20600 Eibar, Gipuzkoa

Gipuzkoa