

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



**07.Eka**

**Kod. 01-17**

**Edizioa**  
2017

**Jaduera mota**  
Ikastaroa

**Data**  
07.Eka

**Kokalekua**  
Eibar, Ipurua

**Hizkuntzak**  
Gaztelera

**Balio akademikoa**  
10 ordu

**Web**  
<http://www.sdeibar.com/verano>

## **ZUZENDARITZA**

**Julio Calleja González**, UPV/EHU, Profesor agregado

**Alberto Fernández Morán**, SD Eibar, Médico

**Antolakuntza Batzordea**

**UDA IKASTAROAK**  
**CURSOS**  
**DE VERANO**  
UPV/EHU



Fundación **BBVA**



**Gipuzkoako Foru Aldundia**  
Diputación Foral de Gipuzkoa



**DONOSTIA**  
**SAN SEBASTIÁN**

## **Azalpena**

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, jokalariairene nekearen arabera bere prozesu ergonutrizionala maximizatu ahal dugun heinean, bere errendimendua hobetuko dugu.

## **Helburuak**

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 modernoena ebaluatu.

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

## Programa

2017-06-07

|               |  |
|---------------|--|
| 08:30 - 08:45 | Entrega de documentación   |
| 08:45 - 09:00 | Presentación de la Jornada   |
| 09:00 - 09:20 | <i>"Reflexiones sobre la importancia de gestionar bien la nutrición en función de la carga de partido, de entrenamiento e individual"</i><br><b>Alberto Fernández Morán</b> S.D. Eibar - Jefe de los Servicios Médicos   |
| 09:20 - 09:40 | <i>"Control de carga en Fútbol de categorías inferiores"</i><br><b>Imanol Martin Garechana</b> Athletic Club - Preparador físico   |
| 09:40 - 10:00 | <i>"Educación Nutricional en el Fútbol de categorías inferiores"</i><br><b>Aurora Cid Alonso</b> S.D. Eibar - Nutricionista  |
| 10:00 - 10:45 | <i>"El control de la carga, variables de interés"</i><br><b>Toni Caparrós Pons</b> Memphis Grizzlies (NBA) - Preparador Físico, analista de datos físicos  |
| 10:30 - 11:00 | <i>"Aplicaciones nutricionales en función de la carga del partido y /o entrenamiento"</i><br><b>M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga</b> F.C. Barcelona - Nutricionista   |
| 11:00 - 11:30 | <i>"Coloquio"</i><br><b>Maite Fuentes Azpiroz</b> Facultad de Educación y Deporte - UPV/EHU (Moderatzailea)<br><b>Alberto Fernández Morán</b> -<br><b>Imanol Martin Garechana</b> -<br><b>Aurora Cid Alonso</b> -<br><b>Toni Caparrós Pons</b> -<br><b>M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga</b> - |
| 11:30 - 11:50 | Descanso. Coffee break   |
| 11:50 - 12:00 | <i>"Los sistemas Myontec de Vitia en el entrenamiento"</i><br><b>Eukene Gil</b> Vitia - Directora  |
| 12:20 - 12:50 | <i>"Estrategias nutricionales en el return to play y return to training"</i><br><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"*

**Alain Gandiaga Gandiaga** S.D. Eibar - Readaptador S.D. Eibar  
**Mikel Calvo González** S.D. Eibar - Readaptador S.D. Eibar

---

12:50 - 13:10

*"Aplicaciones de la Genética en el Fútbol: intervención en la nutrición"*

**David Celorrio** Baigene

---

13:10 - 14:00

*"Coloquio"*

**Javier Barrio Martínez** Deportivo Alavés (Moderatzailea)

**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 Futbol 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

*"Coloquio"*

**Asier Zubillaga Zubiaga** UPV/EHU - Doctor (Moderatzailea)

**Julio Calleja González**

**José Manuel González de Suso** -

---

19:30 - 19:35

Clausura

---

## Zuzendariak



### **Julio Calleja González**

UPV/EHU, Profesor agregado  
(VITORIA)

---

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 (Hymalayista 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  
(EIBAR)

---

## Irakasleak



**javier Barrio Martínez**

Club Deportivo Alavés  
(vitoria)

---



**Julio Calleja González**

UPV/EHU, Profesor agregado  
(VITORIA)

---

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 (Hymalayista 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.



**Mikel Calvo González**

---



**Toni Caparrós Pons**

---



**David Celorrio**

Baigene SL, CEO-Director Técnico  
(Vitoria-Gasteiz)

---

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**

---





**Juan Antonio Corbalan**

---



**Alberto Fernández Morán**

SD Eibar, Médico  
(EIBAR)

---



**Maite Fuentes Azpiroz**

---



**Alain Gandiaga Gandiaga**

---



**Eukene Gil**

---



**José Manuel González de Suso**

---



**M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga**

---



**Imanol Martin Garechana**

---



**Juan José Morillas Pedreño**

---



**Bárbara Sánchez Márquez**

*(Madrid)*

---



**Aritz Yarritu Carriazo**

---



**Asier Zubillaga Zubiaga**

---

## Matrikula prezioak

| <b>MATRIKULA</b>    | <b>2017-05-31 ARTE</b> | <b>2017-06-07 ARTE</b> |
|---------------------|------------------------|------------------------|
| OROKORRA            | 34,00 EUR              | 40,00 EUR              |
| MATRIKULA MURRIZTUA | 20,00 EUR              | -                      |
| MATRIKULA EXENTZIOA | 20,00 EUR              | 20,00 EUR              |
| MATRIKULA BEREZIA   | -                      | 20,00 EUR              |

## **Kokalekua**

### **Eibar, Ipurua**

Ipurua Kalea, 2, 20600 Eibar, Gipuzkoa

Gipuzkoa