

TÍTULO DEL CURSO:

LA HIPOXIA EN LA PREPARACIÓN DE CICLISTAS

TIPO DE CURSO:

ONLINE

DIRECCIÓN:

Dr. Jesús Álvarez-Herms (Departament de Fisiologia-Immunologia-Facultat de Biologia-
Universitat de Barcelona)

Dr. Sergio Lorenzo Jiménez Sáiz

FECHA:

23/02/2019

HORARIO:

10:00 a 14:00

DURACIÓN:

4 HORAS

INSTITUCIÓN IMPULSORA:

ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES (RFEC)

IMPORTE DE LA MATRÍCULA:

40 euros

OBJECTIVOS Y ADMISIÓN:

Descripción resumida de los objetivos:

El objetivo de esta sesión formativa es describir básicamente los métodos utilizados en el entrenamiento en hipoxia y su aplicación al rendimiento en el ciclismo de competición. El contenido de la sesión expondrá de modo conciso los objetivos y cambios fisiológicos que se producen con la exposición a hipoxia y las aplicaciones durante la preparación del deportista.

Del mismo modo, se describirán medios y métodos más simples para evitar y valorar la propia respuesta individual a la hipoxia para individualizar la preparación del deportista. Se expondrán los posibles riesgos de la hipoxia en la salud y las recomendaciones básicas en relación a la alimentación, hidratación y ayudas ergogénicas durante las intervenciones en hipoxia.

Finalmente, se expondrán diferentes ejemplos de protocolos a realizar en función de la época de la temporada y las características fisiológicas/madurativas de los deportistas.

DESTINATARIOS:

Entrenadores titulados y preparadores físicos, Licenciados en Educación Física o Ciencias de la Salud.

PARA OBTENER INFORMACIÓN:

Contacto: Dr. Jesús Álvarez-Herms

correo electrónico: cursos@rfec.com

CV PROFESORADO:

Dr. Jesús Álvarez-Herms: Doctor en Fisiología (Universidad de Barcelona, Biología), Máster en Alto Rendimiento Deportivo (COES-UA Madrid), Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEFC-Barcelona. Universidad de Barcelona), Entrenador Nacional de Atletismo (RFEA) y Ciclismo (RFEC). 30 publicaciones científicas indexadas en revistas catalogadas en SCIMAGO and ISI WEB of Knowledge. Preparador físico de Deportistas profesionales. Departamento de Fisiología-Inmunología, Facultat de Biologia. Universitat de Barcelona.

Dr. Sergio Lorenzo Jiménez Sáiz: Profesor Titular. Sexenio de investigación. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Politécnica de Madrid), Director Máster Entrenamiento y Nutrición Escuela Universitaria Real Madrid-Universidad Europea. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF-Madrid. Universidad Politécnica de Madrid), 50 publicaciones científicas en revistas indexadas y/o en revistas catalogadas en SCIMAGO y ISI WEB of Knowledge. Entrenador Profesional. Departamento de Ciencias del Deporte de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Europea de Madrid.

TEMPORALIZACIÓN:

La sesión formativa se compone de dos partes:

- a) **Parte Fisiología y entrenamiento:** El objetivo principal es impartir los conocimientos básicos sobre las respuestas fisiológicas inducidas por el estímulo de la hipoxia sobre el organismo. Como valorar la respuesta individual y conocer los riesgos de la exposición y entrenamiento en condiciones de hipoxia sobre la salud del deportista. Orientar al preparador en el uso del entrenamiento en condiciones de hipoxia teniendo en cuenta la maduración deportiva y los objetivos del rendimiento físico. Pautas de inclusión de métodos de hipoxia durante la temporada.

- b) **Parte Nutrición y ayudas ergogénicas:** Recomendaciones básicas sobre la nutrición previa y durante la realización de programas de hipoxia. Del mismo modo, recomendaciones sobre la hidratación y la suplementación en tales condiciones.