Objetivos del curso:

El curso tiene como finalidad presentar en un formato eminentemente práctico los fundamentos teóricos y de carácter científico sobre el mantenimiento, desarrollo y optimización de la condición física en diferentes poblaciones. Tanto en términos de mejora de la salud como del rendimiento deportivo. Para ello se contará con la participación de profesionales expertos en cada uno de los temas seleccionados, con amplia experiencia y curriculum en el ámbito académico y deportivo.

El curso aborda las temáticas específicas más demandadas en la actualidad, desde su planificación, pasando por sus fundamentos fisiológicos y llegando a la aplicación práctica. Adicionalmente, se han introducido varias ponencias centradas en los efectos del HIIT en poblaciones específicas como son las embarazadas, los pacientes con obesidad o sobrepeso o la población infantil.

Perfil de los asistentes:

- Deportistas
- Profesionales relacionados con la evaluación, prescripción, programación del ejercicio: entrenadores, educadores físicos, fisioterapeutas, nutricionistas, médicos…
- Estudiantes de ciencias de la actividad física y del deporte, nutrición, medicina, fisioterapia, magisterio
- Cualquier persona interesada en la temática de este curso

Certificados y valoración del curso:

Se extenderá certificado y valoración si se completa el 85 % de asistencia al curso

Información, matrículas

Lugar de celebración del encuentro:

Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte
Pabellón Polideportivo Río Isuela.
C/ Ronda Misericordia, 5 22001 Huesca

Más información y matrícula:

Secretaría Sede Pirineos- UIMP
Escuela Politécnica Superior- Campus Huesca
Ctra de Cuarte s/n. 22071 Huesca
Tel.: 974 292 652
pirineos@uimp.es
http://www.uimp.es/sedes/pirineos.html

Solicitud de matrícula:

Plazo hasta el 2 de octubre de 2018
Precio: 80 € (60 € de tasas académicas y 20 € de tasas administrativas). 68 Euros estudiantes universitarios

Patrocinan:

Universidad Zaragoza
DIPUTACIÓN DE HUESCA
GOBIERNO DE ARAGON

UIMP Universidad Internacional Menéndez Pelayo

PIRINEOS 2018

HIIT (High Intensity Interval Training): De la salud al rendimiento

4 y 5 de octubre de 2018
Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte

Directores:

Germán Vicente Rodríguez
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Federico García Rueda
Dirección General del Deporte
Escuela Aragonesa del Deporte

HIIT (High Intensity Interval Training): De la salud al rendimiento

Interés académico y social

En los últimos 10 años se ha observado un progresivo incremento tanto de la oferta como de las personas que participan actividades dirigidas o en programas de entrenamiento enfocados a su participación en pruebas deportivas o simplemente por mejorar su condición física y su salud. Este fenómeno se entiende desde la perspectiva de eficiencia que los actuales modelos de ejercicio proporcionan a sus participantes, que con un menor tiempo de dedicación obtienen unos resultados óptimos cuantificables en variables relacionadas con la masa muscular, el perfil metabólico y la salud cardiovascular. Igualmente, gracias a la interacción ente los diferentes profesionales de la Salud y del deporte, ha permitido que poblaciones que hace unos años discretamente se veían beneficiadas por este tipo de programas de ejercicio, hoy en día estas metodologías con el objetivo de mejorar su capacidad funcional debido a las evidencias científicas que lo demuestran. Consecuentemente esta demanda podría tener un positivo y significativo impacto en la salud pública en los entornos donde se aplican estos programas y en distintos grupos de población.

No debemos olvidar los efectos y mejoras en el rendimiento deportivo en distintas modalidades y disciplinas tanto en deportistas de alto rendimiento como en aquellos aficionados o amateurs.

Asimismo, en los ámbitos académicos y científicos se observa una creciente oferta de carácter formativo y una también mayor actividad investigadora dirigida a mejorar el conocimiento sobre los fundamentos teórico práctico de la gestión y el entrenamiento de alta intensidad.

Día 4 de octubre, jueves

15:30 Recepción y entrega de documentación

15:45 Inauguración
Alfredo Serreta Oliván
Director de la UIMP-Pirineos

16:00 HIIT
José Antonio López Chicarro
Universidad Complutense de Madrid.
Director de Exercise Physiology and Training

17:30 Rol de la intensidad del ejercicio en las adaptaciones fisiológicas al entrenamiento interválico
Nuria Garatachea Vallejo
Profesora Titular. Universidad de Zaragoza

19:00 Pausa-Café

19:15 HIIT for stronger bones. Metabolic implications
Fergus Guppy
Aberystwyth University

Día 5 de octubre, viernes

09:30 El ejercicio para la salud, mejor intenso
José Antonio Casajús
Catedrático. Universidad de Zaragoza

10:00 Entrenamiento HIIT contra la obesidad
Alejandro González-Agüero
Profesor AYD. Universidad de Zaragoza

10:30 Mayores, haciendo HIIT a los 70
Miguel Mocholi
Profesor Universidad de Extremadura
Director técnico del programa "Ejercicio Te Cuida" gobierno de Extremadura

11:00 Alta intensidad en mujeres en distintas condiciones: embarazo, menopausia…
María Perales
Profesora Titular Universidad Camilo José Cela

11:30 Pausa-Café

12:00 Opción 1: Taller práctico
Opción 2: Ejercicio intermitente de alta intensidad vs. Intensidad moderada: ¿es cuestión de intensidad o del esfuerzo intermitente?
David Jimenez-Pavón
Profesor AYD. Universidad de Cádiz

16:00 Entrenamiento alta intensidad en tenis
Jaime Fernandez Fernandez
Profesor Universidad de León. Coordinador Científico de la RFET

17:30 ¿Son los modelos actuales de alta intensidad válidos para la preparación del ultra trail?
Hugo Olmedillas Fernández
Profesor CD. Universidad de Oviedo

19:00 Programación del entrenamiento de alta intensidad según deportistas
Francisco Pradas de la Fuente
Profesor Titular. Universidad de Zaragoza.

20:30 Clausura
Alfredo Serreta Oliván
Director de la UIMP-Pirineos