



CASTILLA Y LEÓN

22 OCT.

OPTIMIZACIÓN
DEL RENDIMIENTO
DEPORTIVO
A TRAVÉS
DE LA PSICOLOGÍA
Y LA NUTRICIÓN



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

<https://deporte.jcyl.es>
Formación y Actualización Deportiva
formaciondeportiva@jcyl.es

PFAD 2021



Junta de
Castilla y León

ONLINE

Directoras-Coordinatoras: Silvia Sedano Campo, Vicerrectora de la UEMC y Cristina San Emeterio (Decana de Ciencias de la Salud en la UEMC)

Objeto y justificación de la actividad

Actualizar las estrategias nutricionales y psicológicas para la optimización del rendimiento de los deportistas.

Perfil y número de participantes

La jornada se dirige a estudiantes y graduados/licenciados en Psicología, estudiantes y graduados en Nutrición Humana y Dietética, estudiantes y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, técnicos deportivos, federaciones y al público en general relacionado con el ámbito del rendimiento deportivo, la nutrición y la psicología.

Fechas, horarios y lugar de celebración

22 de octubre.

De 9:45 a 14:00 horas. Cuatro horas

Modalidad On line.

Ponentes

Pablo del Río Martínez.

Guillermo Casas Ares.

Alicia Camina Martín.



Contenidos

9:45 horas: Introducción, inauguración y presentación

Ponencia 1:

Título	El entrenamiento psicológico.
Ponente	Pablo del Río Martínez. Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Responsable del Servicio de Psicología del Deporte del Consejo Superior de Deportes.
Hora	10:00 a 11:15 horas.
Contenidos	El entrenamiento de habilidades psicológicas para la optimización del entrenamiento.

Ponencia 2:

Título	La composición corporal en el deportista
Ponente	M^a Alicia Camina Martín. Doctora en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valladolid. Profesora en el Grado en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Isabel I. Instructora en cineantropometría por la ISAK (International Society for the advancement on Kinanthropometry).
Hora	11:15 a 12:30 horas.
Contenidos	La composición corporal es uno de los factores limitantes en el deporte. Para poder implementar estrategias dietéticas que permitan optimizar el rendimiento es necesario conocer la composición corporal del deportista y el objetivo a alcanzar.

Descanso: 12:30 – 12:45 horas.

Ponencia 3

Título	Abordaje nutricional para la mejora del rendimiento deportivo
Ponente	Guillermo Casas Ares. Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valladolid. Profesor en el Grado en Nutrición en la UEMC. Dietista-nutricionista en el VRAC Quesos Entrepinares y en la Federación de Castilla y León de Fútbol. Antropometrista ISAK Nivel I.
Hora	12:45 a 14:00 horas.
Contenidos	Adaptación de la nutrición a las distintas fases de la temporada de gestión de calorías, macro y micronutrientes y manejo de suplementación deportiva útil y segura.

Entidades colaboradoras:

UEMC

AFEDECYL, AGEDECYL, COLEF C y L y Fundación UEMC.

Horas lectivas y certificado

Esta actividad tendrá una carga lectiva de 4 horas. La Junta de Castilla y León emitirá un certificado de asistencia a aquellas personas que acudan a un mínimo del 80% de las horas lectivas.