



Castilla-La Mancha



CASTILLA-
LA MANCHA
REGIÓN EUROPEA
DEL DEPORTE 2024

I CONGRESO INTERNACIONAL REGIÓN EUROPEA DEL DEPORTE CASTILLA - LA MANCHA

ENTRADA
GRATUITA

29 y 30
NOVIEMBRE

Lugar

Residencia para
Deportistas FFCM.
Alcázar de San Juan



PROGRAMA

VIERNES 29

GESTIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

15:40 - 16:00

Bienvenida y presentación a cargo de autoridades de la región

Representantes de la Dirección General de Deportes de Castilla-La Mancha, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM, de la Federación de Fútbol de Castilla la Mancha y del Ayuntamiento de Alcázar de San Juan darán inicio al evento con una presentación inaugural.

16:00 - 16:45

Entrena como un atleta

Explora cómo entrenar con alta intensidad puede mejorar tanto el rendimiento deportivo como la salud en general. **Por Antonio Expósito**

16:45 - 17:30

Sostenibilidad en eventos deportivos

Analiza la sostenibilidad de los eventos deportivos, su impacto social y económico, y las prácticas para garantizar su continuidad. **Por Dr. Pablo Burillo**

18:15 - 19:00

El rol del sport scientist

Conoce el papel clave de los científicos deportivos en la mejora del rendimiento, salud y recuperación de los atletas. **Por Dr. Guillermo Olcina**

MESA REDONDA - 19:00 - 20:00

Proceso de recuperación de deportistas profesionales.

Los ponentes debatirán sobre los procesos de recuperación de los atletas y cómo sus equipos manejan este aspecto crucial del rendimiento.

Dr. Antonio Expósito, Dr. Pablo Burillo y Dr. Guillermo Olcina

SÁBADO 30 - Mañana

ÁREAS DE VANGUARDIA EN LA FORMACIÓN DE ENTRENADORES

10:00 - 10:45

Optimización del entrenamiento en corredores de media y larga distancia

Mejorando la resistencia y la eficiencia en el atletismo a través de la periodización, control de cargas y uso de tecnología. **Por Dr. Arturo Casado**

10:45 - 11:30

Aprendizaje diferencial en deportes de equipo

Un enfoque pedagógico innovador para enseñar deportes colectivos, centrado en la comprensión táctica y la mejora del rendimiento a través de la práctica. **Por Dr. Sixto González-Víllora**

MESA REDONDA · 11:30 - 11:45

Talentos deportivos. Factores, itinerarios y etapas.

Exploraremos los factores clave, etapas y caminos en el desarrollo de talentos deportivos, analizando las condiciones, decisiones y retos que enfrentan los atletas en su trayectoria hacia la excelencia.

Dr. Sixto González Víllora, Dr. Arturo Casado

12:15 - 13:00

Fatiga y estrategias de recuperación como claves del éxito deportivo

La charla abordará la gestión de la fatiga y recuperación en el deporte de alto nivel, destacando estrategias personalizadas para optimizar el rendimiento. Se analizarán marcadores clave para decisiones informadas en cada contexto deportivo. **Por Dr. Marcos Chena Sinovas**

13:00 - 13:45

La gestión de grupos como clave del éxito deportivo.

Esta charla abordará cómo la gestión de grupos, mediante cohesión, comunicación y liderazgo, es clave para maximizar el rendimiento deportivo, impulsando al equipo hacia metas de alto nivel. **Por Dr. Sergio L. Jiménez Sáiz**



Castilla-La Mancha



**CASTILLA-
LA MANCHA**
REGIÓN EUROPEA
DEL DEPORTE 2024

SÁBADO 30 - Tarde

PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEPORTIVA

16:00 - 16:45

Evidencias científicas de la influencia de las hormonas sexuales en la salud y el rendimiento de la mujer deportista

Un análisis de cómo las hormonas sexuales influyen en el rendimiento y la salud de las mujeres deportistas, con implicaciones para la personalización del entrenamiento. **Por Dra. Ana Belén Peinado**

16:45 - 17:30

Evaluación y optimización del rendimiento neuromuscular en la mujer

Rendimiento neuromuscular en mujeres deportistas, abordando factores fisiológicos, biomecánicos y estrategias para evaluar y optimizar su desempeño. **Por Dra. Ester Jiménez Ormeño**

MESA REDONDA - 19:00 - 20:00

Individualización y Contextualización en el Entrenamiento

Expertas en deporte y ciencias del ejercicio debatirán cómo personalizar el entrenamiento según las necesidades y contexto de cada persona para maximizar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones, considerando factores como edad, género, nivel físico y estilo de vida.

Dra. Ana Belén Peinado y Dra. Ester Jiménez Ormeño

MESA REDONDA - 19:00 - 20:00

Vidas en el Deporte: Excelencia y Sacrificio

La vida de deportistas de élite, destacando logros, disciplina y resiliencia. Historias de sacrificio y trabajo en equipo, invitando al público a reflexionar sobre el impacto positivo del deporte en la sociedad.

Jesús Herrada, Ana Lozano Del Campo y Alba Reguillo

MESA REDONDA - 19:00 - 20:00

Maestría en el Banquillo: Claves del Éxito en el Fútbol

Joaquín Caparrós y Ginés Meléndez compartirán sus experiencias en gestión de equipos, desarrollo de talento y liderazgo en el fútbol profesional.

Don Joaquín Caparros y Don Ginés Meléndez

INFORMACION RELEVANTE PARA EL ASISTENTE

Bolsa de Regalo

Incluye acceso a coffee break y cocktail patrocinado por La Factoría del Café y la opción de participar en el almuerzo networking con los ponentes.

Fecha y Lugar

El Congreso será el 29 y 30 de noviembre de 2024 en la Residencia para Deportistas FFCM, Av. Pablo Iglesias, 13600 Alcázar de San Juan, Ciudad Real.

Horario

29 de noviembre (tarde): 15:40 - 20:00
30 de noviembre (mañana): 10:00 - 14:00
30 de noviembre (tarde): 16:00 - 20:00

Certificado de Asistencia

Disponible con un mínimo de 85% de asistencia, emitido por el Instituto Deporte y Vida.

Acreditado por el CRFP

Centro Regional de Formación del Profesorado de Castilla-La Mancha

Registro

La inscripción es gratuita y obligatoria para la modalidad presencial, disponible en la plataforma del IDV.

Alojamiento Concertado

Residencia para Deportistas FFCM
- Individual: 60 €
- Doble: 65 €
- Triple: 70 €

Reservas

contacto@residenciaffcm.es

COLABORAN



CASTILLA LA MANCHA

REGIÓN EUROPEA DEL DEPORTE

Castilla-La Mancha, una comunidad autónoma activa en la promoción de la actividad física y el deporte, se destaca también por su compromiso en el desarrollo de planes que apoyan al tejido asociativo y a los deportistas en su formación y realización a través de proyectos compartidos. A través de la Dirección General de Juventud y Deportes, integrada en la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, el gobierno regional colabora estrechamente con instituciones públicas provinciales y entidades privadas con responsabilidad y sensibilidad social.

En este contexto, te damos la bienvenida al evento deportivo más importante de la región en 2024. Este simposio reunirá a los mejores expertos en deporte, ciencia aplicada al rendimiento deportivo y gestión de eventos, ofreciendo una oportunidad única para aprender, compartir experiencias y conectar con profesionales del sector.

Inscripciones



CONTACTO

Fecha

29 y 30 de Noviembre

Lugar

Residencia para Deportistas FFCM.
Av. Pablo Iglesias, Alcázar de San Juan, Ciudad Real.

Email

info@institutodeporteyvida.com

Inscripciones



Castilla-La Mancha



CASTILLA-
LA MANCHA
REGIÓN EUROPEA
DEL DEPORTE 2024

