



PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



EfenMovimiento
Servicios Profesionales en Educación Física,
Recreación y Deportes



Fisiología y entrenamiento

Alto Rendimiento Deportivo

Dr. Juan Carlos Mazza / Prof. Armando Sánchez M.



Querétaro, Qro., 17, 18 y 19 de marzo 2017

Dirigido a: Entrenadores y Técnicos Deportivos de Natación, Licenciados en Educación Física, y otras especialidades deportivas afines, Médicos Deportólogos, Nutricionistas, Licenciados en Nutrición, Kinesiólogos y Fisioterapeutas.



PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



EfenMovimiento
Servicios Profesionales en Educación Física,
Recreación y Deportes

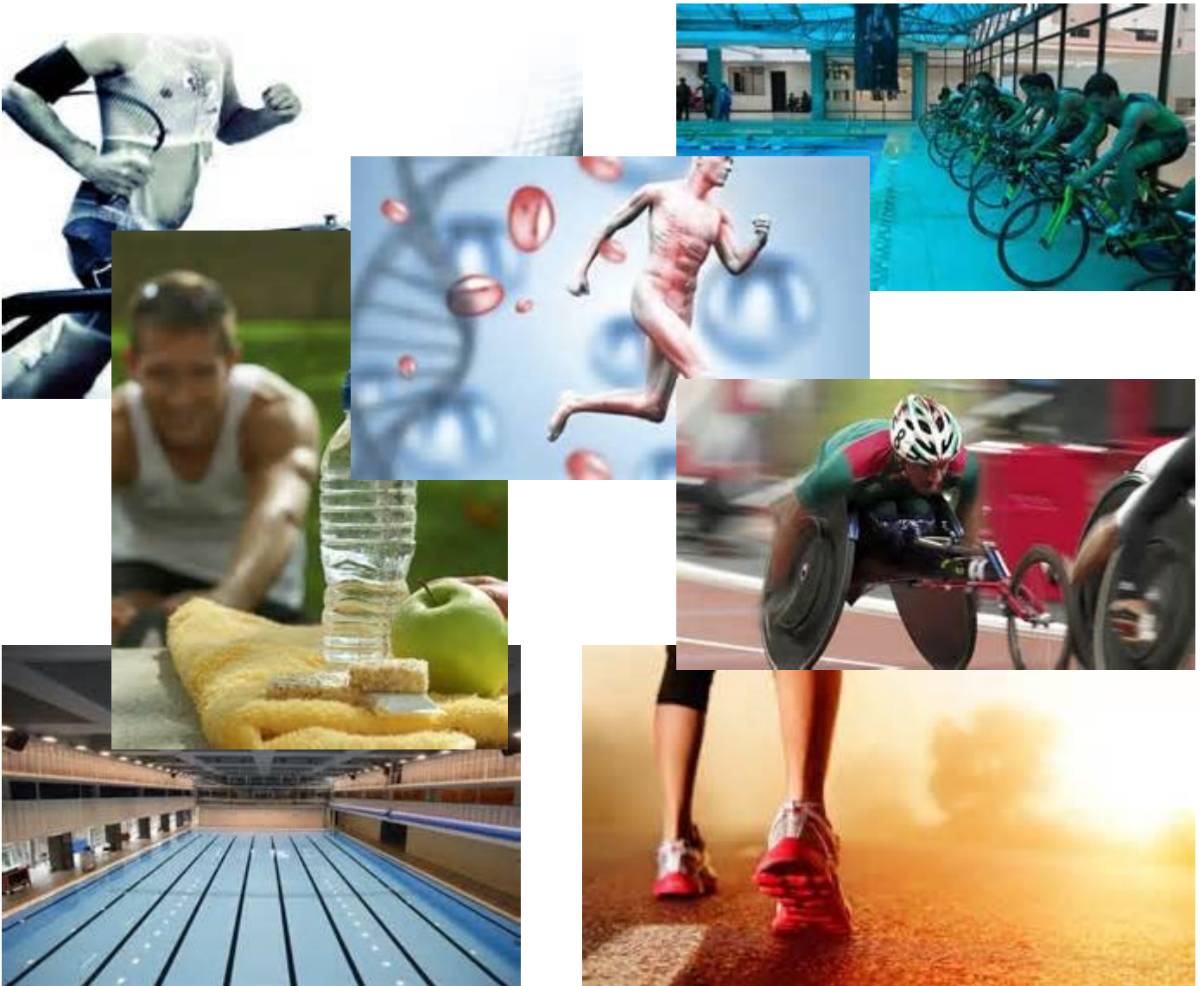


Alto Rendimiento Deportivo Fisiología y entrenamiento

Dr. Juan Carlos Mazza / Prof. Armando Sánchez M.

Querétaro, Qro., 17, 18 y 19 de marzo 2017

Registro: servicioseducacionfisica@outlook.com



Alto Rendimiento Deportivo

Fisiología y entrenamiento

TEMARIO

- Principios Fisiológicos-Metodológicos del Entrenamiento Deportivo aplicables a la Natación Competitiva.
- Metabolismo Glucolítico Oxidativo Aeróbico y Glugolítico no Oxidativo y su relación con las cargas de entrenamiento
- Medición del Lactato: Una nueva interpretación contemporánea. Implicancias sobre el entrenamiento de la resistencia y la potencia aeróbica.
- Aplicación metodológica a las Zonas de Entrenamiento Aeróbicas (Oxidativas)
- Aplicación metodológica a Las Zonas de Entrenamiento No Oxidativas.
- Demostración Práctica de Medición Bioquímica con Lactato
- Fundamentos Fisiológicos-Metodológicas del Entrenamiento de la Velocidad



- Aplicación de los diferentes sistemas energéticos en los distintos grupos de edades.
- Plan estratégico individual de entrenamiento.
- Análisis sistemático de competencia y consecuencias para el entrenamiento a futuro.



PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



EfenMovimiento
Servicios Profesionales en Educación Física,
Recreación y Deportes



Alto Rendimiento Deportivo

Fisiología y entrenamiento

Dr. Juan Carlos Mazza (Arg)

Médico especialista en Medicina del Deporte (Colegio de Médicos Rosario, Argentina).

Director de Biosystem, Instituto de Evaluación de Deportes y Actividades Aeróbicas de Rosario.

Presidente de la Asociación Argentina de Medicina del Deporte y Ciencias del Ejercicio.

Miembro Fellow del Colegio Americano de Medicina del Deporte, Estados Unidos.

Capacitación en importantes Centros de Fisiología del Ejercicio, Medicina del Deporte y Entrenamiento en Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Italia, Bélgica, Holanda, Australia y Cuba, desde 1983 a 1993.

Becario del Comité Olímpico Argentino, del Comité Olímpico Internacional y de Solidaridad Olímpica Internacional.

Actual Docente Titular y Coordinador de la Licenciatura de Educación Física con orientación en Ciencias del Ejercicio, de la Universidad de Concepción del Uruguay, Sede Regional Rosario.

Actualmente, a cargo del Programa de Capacitación y de Evaluaciones Biomédicas, de la Federación Colombiana de Natación (2009-2014) (Colombia).

Docente Internacional invitado de la Escuela Universitaria Nacional del Deporte de Cali, Colombia.

Director Científico del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio y de Evaluaciones Médico-Deportivas de la Secretaría de Desarrollo Deportivo del Gobierno de la Provincia de Santa Fe, a cargo de la evaluación y asesoramiento científico de los deportistas del Plan de Alto Rendimiento y del Plan Deportistas de Proyección

Estuvo a cargo del control médico-deportivo del nadador José Meolans (Campeón Mundial en piscina corta, Moscú 2002, y Campeón Panamericano Santo Domingo 2003, Medalla de Bronce Campeonato Mundial en piscina corta, Shangai 2006).

Ex Director Médico de la Confederación Argentina de Natación (1979-1991) y responsable médico de la preparación del equipo Nacional de Natación, Juegos Panamericanos, 1995, 1999 y 2003.

Dirigió y desarrolló programas de investigación y evaluación de nadadores en países de América Latina (Brasil, Perú, Chile, Uruguay y Bolivia), desde 1985 a 1994.

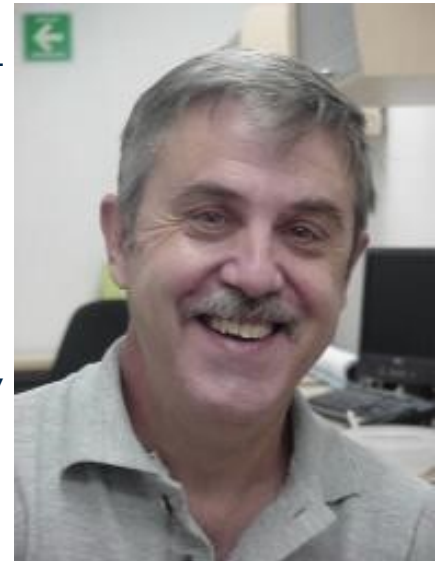
Ex-Médico Fisiólogo de la Selección Argentina de Fútbol, periodo 1995-1998 (Selección Olímpica Atlanta 1996, Selección Eliminatoria Sudamericana 1996/97 y Selección Campeonato Mundial Francia 1998).

Ex-Médico Fisiólogo permanente del plantel profesional de Fútbol del Club Atlético Vélez Sarsfield, Argentina (2005-2006).

Varias veces evaluador y médico fisiólogo de Clubes de Primera División (Rosario Central, Newell's Old Boys de Rosario y Racing Club) y División Nacional B (Club Atlético Rafaela, Ferrocarril Oeste, Chacarita Juniors).

Ha evaluado varios equipos del Fútbol Mexicano, tales como Morelia, Tecos de Guadalajara, Jaguares de Chiapas, Necaxa, Cruz Azul y San Luis Potosí.

Fue Fisiólogo permanente del Club San Luis Potosí (2005-2009).



Médico Fisiólogo en proceso de investigación en adaptaciones a la altura (Experiencia de 25 días, Selección Argentina de Fútbol, 1997, La Quiaca – Argentina – 3.560 mt. de altura).

Fue Director de Certificaciones Latinoamericanas de la Sociedad Internacional de Avances de Cineantropometría (ISAK), Niveles II y III (1995-1999).

Participó como asistente del proyecto de capacitación Kinanthropometry America's Project (K.A.P.), durante 49 días en 1990, en la Universidad Simon Fraser, Vancouver, Canadá, teniendo como docentes a Lindsay Carter, William Ross, Donald Drinkwater, Alan Martin, Deborah A. Kerr, entre otros.

Director Asociado del Proyecto Cineantropométrico para los Deportes Acuáticos (K.A.S.P.), Campeonatos Mundiales, Perth, Australia, 1991 (Directores: Lindsay Carter, Timothy Ackland, William Ross y Juan Carlos Mazza).

Editor consultante, autor y coautor del libro "Cineantropometría en los Deportes Acuáticos", publicado por Human Kinetics Publishers (USA, 1994) Editores y Co-Editores: Lindsay Carter, Timothy Ackland, William Ross y Juan Carlos Mazza).

Director, Organizador y Coordinador de 25 Simposios Internacionales de Ciencias del Ejercicio y Entrenamiento Deportivo, de Nutrición Médico-Deportiva, en Rosario y en Buenos Aires, durante el periodo 1992-2005, con la presencia de más de 200 conferencistas internacionales, del más alto nivel internacional (Simposios con concurrencias de 600 a 1.650 asistentes, de toda América Latina).

Miembro Asociado del Proyecto Cineantropométrico Internacional para el Fútbol Sudamericano (SOKIP '95), Copa América Uruguay, 1995 (Directores: Lindsay Carter, Thomas Reilly, Edgardo Rienzi y Juan Carlos Mazza).

Editor Principal, autor y coautor del libro "El Futbolista Sudamericano de Elite: Morfología, Análisis del Juego y Performance" (Resultados de las investigaciones en composición corporal, análisis táctico y del movimiento, Copa América 1995), Editores y Co-Editores: Edgardo Rienzi, Juan Carlos Mazza, Lindsay Carter y Thomas Reilly, editado por Biosystem Servicio Educativo (Argentina, 1998).

Traductor y Editor de la versión en español de "Antropométrica", libro de texto sobre Antropometría y Cineantropometría, editado originalmente por la Universidad de South Wales, Australia.





Alto Rendimiento Deportivo Fisiología y entrenamiento

Mtro. Armando Sánchez Marques (Mx)

Más de 30 años de experiencia como entrenador de natación.

Entrenador en jefe, Director Técnico de natación y Coordinador Deportivo en instituciones como; Acuáticas Nelson Vargas de Clubes Casablanca, Tecnológico de Monterrey Campus Ciudad de México desde 1985 a 1997.

Estudios avanzados en Ciencias aplicadas al Entrenamiento Deportivo especializado en Natación en la DHFK, Escuela Superior de la Cultura Física de Leipzig, Alemania (RDA).(1986-89)

Grado de Entrenador Superior, por la Real Escuela Española de técnicos de natación, 1995.

Entrenador Nacional en varias ocasiones, entre las que destacan:

Juegos Centroamericanos de México 1990, Juegos Panamericanos de la Habana 1991, campeonato Mundial de Perth Australia , Enero de 1991, Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, Juegos Centroamericanos de Ponce Pto. Rico 1993, Campeonato Mundial de Natación, Perth, Australia 1998, Juegos Centroamericanos de Maracaibo, Venezuela 1998, Juegos Panamericanos de Winnipeg, Canadá, 1999

De 1997 al 2000 Director Técnico de Natación de la Federación Mexicana de Natación y responsable del proyecto Olympia Siglo XXI.

Premio Nacional de investigación de CONADE 1996, tercer lugar; 1997 1er lugar en el Certamen de investigación de CONADE. 1999 Tercer Lugar.

Miembro de la comisión de investigación científica del Comité Olímpico Mexicano.

Catedrático en la licenciatura de Administración Deportiva de la Universidad Marista, México, D.F.

Vicepresidente de natación de la Federación Mexicana de Natación desde 2004

Participación en el curso internacional de Solidaridad Olímpica y de la USSA Swimming, en Indianápolis USA. Curso de Solidaridad Olímpica en Buenos Aires, Argentina. Congreso Mundial de entrenadores de la FINA, Singapore 2010.

Comentarista de natación para Televisa en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 y Beijing 2008, Mundiales de Melbourne 2001, Roma 2009 y Shanghai 2011, así como para los Juegos panamericanos de Río 2007, Guadalajara 2011; Juegos Olímpicos de Londres, 2012, Brasil 2016.

Autor del Libro: Manual para el entrenador, programa de entrenamiento para las categorías de 8,9 y 10 años. Manuales del AMMAD para entrenadores de las categorías: 8 a 10 años, 11 y 12 años, 13 y 14 años, 15 y 16 años. Varios artículos publicados.

Capacitador por parte de FINA para Latinoamérica en el área de natación.





PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



EfenMovimiento
Servicios Profesionales en Educación Física,
Recreación y Deportes



Alto Rendimiento Deportivo Fisiología y entrenamiento

INFORMACION GENERAL

PROGRAMA

• VIERNES 17

18:00 Hs. Natación, Hidrodinamia y Resistencia de Fricción Acuática en Natación: Su relación con la Técnica de los estilos y la Biomecánica específica (60') Armando Sánchez

19:00 Hs. Una revisión de los modelos de planificación y periodización del entrenamiento en Natación, más frecuentemente usados: Empirismo, tradiciones vs. modelos científicos (60') Armando Sánchez

• SÁBADO 18

08:00 Hs. - Registro e Inscripción de Asistentes.

08:30 Hs. - Principios Fisiológicos-Metodológicos del Entrenamiento Deportivo aplicables a la Natación Competitiva (60')

09:30 Hs. - La producción de energía en los esfuerzos deportivos de prestación continua: Natación y Costo Energético (60')

10:30 hs. - El metabolismo Glucolítico Oxidativo Aeróbico y Glucolítico no Oxidativo: Un nuevo paradigma metabólico y su aplicación las cargas de entrenamiento (75')

11:45 Hs. - Break (15')

12:00 Hs. - Bases Fisiológicas-Metodológicas del Entrenamiento de la Velocidad en Natación (100')

14:00 Hs. - Comida (75')

15:15 Hs. - Transferencia metodológica a las Zonas de Entrenamiento Aeróbicas (Oxidativas) (75')

16:30 Hs. - Transferencia metodológica a Las Zonas de Entrenamiento No Oxidativas (45')

17:15 Hs. - Break (15')

17:30 Hs. - Taller Práctico de Medición Bioquímica con Lactato con nadadores en piscina (150')

• DOMINGO 19

09:00 Hs. - Análisis de los resultados de las evaluaciones en piscina. Interpretación y transferencia los resultados a los programas de entrenamiento. Otros aspectos metodológicos de los procesos de Evaluación Biomédico-Fisiológica, aplicables a la Natación (75')

10:15 Hs. - Aspectos morfológicos y fisiológicos en nadadores infanto-juveniles que afectan el proceso de desarrollo de un programa de Natación a largo plazo: Cómo evitar el Síndrome de Saturación Deportiva y su impacto sobre la deserción precoz y temprana (75')

11:30 Hs. - Break (15')

11:45 Hs. - Aspectos nutricionales aplicables al entrenamiento y los procesos de recuperación en Natación. Es necesario usar alimentos o suplementos? Mitos, falacias y evidencias científicas (75')

13:00 Hs. - Entrenamiento en ambientes o medios calurosos. Calor y Deshidratación. Hidratación Médico-Deportiva, aplicables a la Natación (60')

14:00 Hs. - Comida (75')

16:15 Hs. - Preguntas y debate final (30')

16:45 Hs. - Clausura del Curso-Taller de Natación.

INVERSION

Para Facturación se adiciona el 16% de IVA a personas físicas.

SEDES

- Unidad Deportiva "General Arteaga" Ubicada en la calle Arteaga No. 5 Querétaro Centro.
- Unidad Deportiva "Parque Querétaro 2000". Blvd Bernardo Quintana s/n interior. Complejo acuático





PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
QUERÉTARO



EfenMovimiento
Servicios Profesionales en Educación Física,
Recreación y Deportes



Alto Rendimiento Deportivo **Fisiología y entrenamiento**

INVERSION

\$2,500.00

COSTOS PROMOCIONALES

30% de descuento Hasta febrero 18 (Pago de \$1,750.00)

Estudiantes 50% Descuento Hasta febrero 18 (Pago de \$1,250.00)

Aparta con \$500.00 (Fecha límite de pago 4 de marzo)

Referencia de pagos:

Pago en ventanilla Banamex cta 7006-198762

En OXXO: No. Tarjeta 5204-1672-8804-4696

Clave Interbancaria: 002680700601987622

César Rubén López Rodríguez. LORC711220GUA

Para Facturación se adiciona el 16% de IVA a personas físicas.

SEDES

- Unidad Deportiva "General Arteaga" Ubicada en la calle Arteaga No. 5 Querétaro Centro.
- Unidad Deportiva "Parque Querétaro 2000". Blvd Bernardo Quintana s/n interior. Complejo Acuático

Servicios adicionales

- BOX LONCH
- TRANSPORTE
- HOSPEDAJE

