



LUGAR: **CÍRCULO DE RECREO DE TORRELAVEGA**
SEDE CENTRAL

ORGANIZA:

AYUNTAMIENTO  **TORRELAVEGA**

CICLO DE PONENCIAS, TORRELAVEGA DEPORTIVA

VIERNES 20 DE MAYO 2016 (20:00-21:00 H)

PONENTE: **JOSÉ ORIOL SETIÉN** (Torrelavega 1993).

- Graduado en Ciencias de la actividad física y el deporte en la universidad de León (movilidad SICUE en INEF Madrid – UPM).
- Entrenador personal por National Strength and Conditioning Association (NSCA)
- Preparador Físico C.D Tropezón Juvenil División de Honor.

PONENCIA:

PÉRDIDA DE PESO GRASO EN EL DEPORTISTA:

1. Introducción a la pérdida de peso graso y salud, obesidad y su prevalencia
2. Entrenamiento para perder peso. Entrenamiento y teoría del balance energético. Recomendaciones y consideraciones.
3. Mitos y leyendas.
4. Ejercicio aeróbico para perder peso: continuo-intervalo, alta-baja intensidad.
5. Sección específica para mujeres.

VIERNES 27 DE MAYO 2016 (20:00-21:00 H)

PONENTE: **ISABEL DÍAZ CEBALLOS** (Torrelavega 1978)

- Licenciada en Psicología por la Universidad de Oviedo.
- Doctora en Psicología por la Universidad de Vigo.
- Master en Psicología clínica de la salud por la Universidad Complutense de Madrid.
- Profesora en los Grados de Logopedia y Fisioterapia y Coordinadora docente del Grado de Logopedia de la Escuela Universitaria Gimbernat-Cantabria.
- Miembro de la Asociación Cántabra de Psicología del Deporte y de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte.

PONENCIA:

- **DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE.**

VIERNES 03 DE JUNIO DE 2016 (20:00-21:00 H)

PONENTE: **DANIEL ORTIZ GONZÁLEZ** (Torrelavega 1992).

- Graduado en Ciencias de la actividad física y el deporte en la Universidad de León.
- Monitor Nacional de atletismo.
- Master de gestión deportiva en la Universidad de Barcelona.

PONENCIA:

GESTIÓN DEPORTIVA:

1. Gestión de la empresa deportiva: planificación y fases.
2. Plan de operaciones para un centro deportivo: Análisis, diagnóstico, implantación y control.
3. Características del patrocinio deportivo.

VIERNES 10 DE JUNIO DE 2016 (20:00-21:00 H)

PONENTE: **ELENA CRISTINA VLAD** (Torrelavega 1991).

- Grado en Fisioterapia en la Universidad Gimbernat-Cantabria.
- Mención en aparato locomotor por la Universidad Gimbernat Cantabria.
- Fisioterapeuta de la liga de Fútbol Rápido Marca.
- Titular de apoyo docente en el taller de análisis biomecánico y ergonómico del puesto de trabajo en I.E.S Zapatón.

PONENCIA:

CONOCE TUS LESIONES MÁS COMUNES COMO DEPORTISTA

1. Lesiones: medidas preventivas y reeducación post-lesión desde el punto de vista de un fisioterapeuta: rotura muscular, esguince de tobillo, fascitis plantar, pulbalgia, manguito rotador...
2. Tiempo de descanso post-tratamiento en fisioterapia.
3. Paso a paso hacia el calambre muscular.