

cronograma
de charlas

EXPO
1/2 maratón
adidas®

17 al 20 de septiembre

MIÉRCOLES 17 DE SEPTIEMBRE

17:30 a 18:30

ACCESORIOS PARA EL ENTRENAMIENTO

Implementos ortésicos para la prevención de lesiones de pie y tobillo (siliconas, apósitos, vendajes)

Ortesista Protesista Adrián Pelaez

Consultor de diversas selecciones nacionales:

Asociación Argentina de Tenis

Asociación del Fútbol Argentino (AFA)-Selección Mayor y Juvenil

Confederación Argentina de Básquet

Confederación Argentina de Hockey sobre Césped

Unión Argentina de Rugby

18:30 a 19:30

CALZADO: MATERIALES Y CARACTERISTICAS

Diego Medan

19:30 a 20:30

PLANIFICACION PRE Y POST COMPETENCIA

Requisitos a tener en cuenta antes de comenzar con la preparación de una Media Maratón.

Factores a tener en cuenta del entrenamiento para el Nivel inicial, Medio, Avanzado y Profesional.

Planificación: Períodos (General, Especifico y Competitivo).

Semana Previa y Posterior a la Media Maratón.

Prof. Santiago Maggio

Licenciado en Educación Física Especialidad: Alto Rendimiento Universidad Abierta Interamericana

Entrenador Nacional de Atletismo ISDE (CeN.A.R.D.)

Instructor de "Spinning". Certificación Internacional Otorgado por Prof. Clemente Habiaguez "Spinning R."

Profesor Nacional de Educación Física

JUEVES 18 DE SEPTIEMBRE

18 a 19

PRINCIPALES TECNOLOGÍAS DE LOS PRODUCTOS Y LAS DIFERENTES LÍNEAS DE PRODUCTO

Principales líneas de calzado e indumentaria.

Tecnologías de los productos: ¿Dónde están, para qué sirven, cómo funcionan, cuáles son sus beneficios?

Footscan: Análisis de la pisada para el corredor

Agustín Ramallo

Product Trainer de adidas

19 a 20

URBAN GYM. EL PRIMER GIMNASIO AL AIRE PARA CORREDORES

El Urban Gym es un gimnasio al aire libre donde la modalidad de trabajo es un entrenamiento en circuito con elementos de última generación, con el objetivo de:

mejorar la capacidad aeróbica orgánica, incrementar la fuerza y potencia muscular localizada y general, potenciar la coordinación y la propiocepción.

El corredor dispone de todas las herramientas necesarias para entrenar de manera específica los aspectos técnicos de la carrera monitoreado por profesionales de la preparación física.

Prof. Pablo Canales

Profesor Nacional en Educación Física (unlp)

Coordinador adidas Urban Gym

Instructor Internacional de Spinning

Triatleta (distancia 1/2 ironman - ironman)

20 a 21 hs

ALIMENTACIÓN: PRE, INTRA Y POST COMPETENCIA

Qué comer, en qué momento y cuánta cantidad.

Indicaciones. Mitos y realidades.

Dra. Patricia Minuchin

Profesora Nacional de Educación Física

Médica especialista en Medicina del Deporte y Nutrición

Vicepresidente de la Asociación Metropolitana de Medicina del Deporte

VIERNES 19 DE SEPTIEMBRE

18 a 19

CORREDORES. LESIONES Y SU RELACIÓN CON EL CALZADO

Se desarrollan las lesiones de los corredores y su relación con las características propias de cada uno: pie plano, peso, nivel de entrenamiento, superficie dónde se corre, etc. En base a esto se enseña como elegir la zapatilla adecuada para cada uno mejorando la performance y previniendo las posibles lesiones.

Klgo. Juan Pablo Pardo
Lic. en Kinesiología y Fisiatría UBA 1997
Especialista en Kinesiología del Deporte
Kinesiólogo del Club Asociación Alumni. (Rugby 1ra división desde 2003)

19 a 20

ESTIMULANTES Y DOPING

Actualizaciones en control del doping. ¿Por qué esta prohibido el doping?
Nuevos listados de sustancias prohibidas en el deporte (wada 2008)
Los controles en las Olimpíadas de Beijing 2008

Dr. Marcelo Saco
Médico. Universidad del Salvador. Diploma de Honor.
Médico Especialista en Medicina del Deporte
Asesor médico URBA y UAR
Asesor de distintas federaciones internacionales haciendo controles de doping (fina, isaf, iaaf, itf, wta, fis, iwf, wada)
Miembro Fundador de la Federación Iberoamericana de Nutrición Deportiva.

20 a 21

ESTUDIOS PRECOMPETITIVOS

Importancia de las evaluaciones medicas previas a la actividad física. Qué estudios deberían realizarse en relación a la intensidad y tipo de actividad física. importancia de las distintas evaluaciones, laboratorio, electrocardiograma, ergometría, etc. Estudios acordes a edad, sexo y capacidades físicas. Informe y relación del médico con el deportista y el entrenador.

Dr. Sergio Caivano
Médico Universidad de Buenos Aires
Médico especialista: en Emergentología y Medicina Deportiva
Médico del servicio de medicina deportiva del CeN.A.R.D.
Médico del club Hindu de rugby (plantel superior).

SABADO 20 DE SEPTIEMBRE

10 a 11

LESIONES Y RELACIÓN CON EL CALZADO II

Lesiones más comunes en los corredores y su relación con el calzado
Elección del calzado adecuado.

Sergio Lemos

Lic. en kinesiología

Klgo. coordinador área de kinesiología de hockey de la Confederación Argentina de Hockey

Klgo. Selección Argentina Femenina de Hockey s/Césped (Las Leonas)

Klgo. del San Isidro Club (SIC) plantel superior de Rugby

Miembro de la Asoc. Kinesiológica del deporte

11:30 a 12:30

HIDRATACIÓN Y REHIDRATACIÓN EN EL DEPORTE

Mecanismos de ganancia y pérdida de calor. Mecanismo de la sed. Hormonas que intervienen en la regulación para la termorregulación.

Stress por calor. Síntomas y signos de las alteraciones producidas por el calor. Acción del calor en organismos aclimatados y no aclimatados.

Hiponatremia (intoxicación por agua). Prevención en competencias de larga duración.

Medidas prácticas para una correcta rehidratación antes, durante y después de una carrera de larga duración. (media maratón, maratón, triatlón, ultramaratón, etc.).

Dr. Néstor Lentini

Médico especialista en medicina del deporte

Coordinador de Tecnología, Ciencia y Servicio Médico del Ce.N.A.R.D.

Director de la Carrera de Médicos especialistas en medicina del deporte de la UBA

Director de la Licenciatura en Educación física de la Universidad de Aconcagua Mendoza

Médico del Comité Olímpico Argentino (Juegos Olímpicos Beijing 2008)

Médico del Hospital Universitario Austral

