



VI Jornada Técnica de Itálica
XXXVII Cross Internacional de Itálica
18 y 19 de enero de 2019.
Bormujos. Sevilla.





VI JORNADA TÉCNICA DE ITÁLICA

- ✓ **ÁREA TEMÁTICA:** Cross de Itálica.
- ✓ **ORGANIZA:** Centro de Estudios Universitarios Cardenal Spínola CEU y Diputación de Sevilla.
- ✓ **COLABORA:** Universidad Pablo de Olavide.
- ✓ **MODALIDAD:** Presencial.
- ✓ **FECHA:** 18 y 19 de enero de 2019 en horario de mañana (de 9:30h a 14:00h).
- ✓ **LUGAR:** Salón de actos del Campus Universitario CEU Andalucía. Glorieta Ángel Herrera Oria, s/n. 41930 Bormujos (Sevilla).
- ✓ **NÚMERO DE PLAZAS:** Hasta completar aforo.
- ✓ **CUOTA:** La Jornada es abierta y gratuita a todo el público, previa inscripción.
- ✓ **INSCRIPCIÓN ASISTENTES:** antes del 14 de enero de 2019 a las 00:00 horas, en www.crossinternacionaldeitalica.es.
- ✓ **OBJETIVOS:**
 - Dar a conocer la importancia del Cross de Itálica, como oportunidad para el desarrollo deportivo y económico de la Provincia de Sevilla y su área de influencia.
 - Dar a conocer municipios, monumentos, universidades, etc. de la provincia de Sevilla, como destinos turísticos y/o formativos vinculados a esta actividad.
 - Conocer, identificar y analizar los diferentes aspectos intervinientes en la preparación de un atleta en el Cross de Itálica.
- ✓ **COMITÉ ORGANIZADOR:**
 - Laura Ladrón de Guevara Moreno.
 - Antonio Javier Ruiz Ocaña.
 - José Carlos Jaenes Sánchez.
 - Nicolás Fernández Martínez.
 - Ramón Gómez Chacón.
 - Augusto R. Rodríguez Sánchez.
 - Francisco Álvarez Barbosa.
 - Mauricio Serrano Brazo.
 - Alberto Sánchez Sixto.
 - Miguel Rodríguez Rosal.
 - Juan Ramón Quintana Montero.
 - Germán Monterrubio Fernández.
 - Adrián Fera Madueño.
 - Rafael Ramos Veliz.
 - Elena Sarabia Cachadiña.



✓ **COMITÉ CIENTÍFICO:**

- Laura Ladrón de Guevara Moreno.
- Zacarías Adame García.
- Eduardo Salazar Martínez.

✓ **PROGRAMA VIERNES 18:**

VIERNES 18 DE ENERO DE 2019		
HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
9:30-10:00	Recepción de participantes. Entrega de documentación	--
10:00-10:45	Presentación.	Autoridades presentes.
10:45-11:30	1ª Ponencia. “Biomecánica de la carrera”	D. Alberto Sánchez Sixto. Doctor en CCAFD, investigadores en la rama de la biomecánica de las técnicas deportivas (salto y carrera).
11:30-12:00	Descanso	--
12:00-12:45	1ª Comunicación. Suplementación con hierro y rendimiento en mujeres fondistas con IDNA. 2ª Comunicación. Influencia de la ingesta de creatina en el rendimiento en deportes de resistencia. 3ª Comunicación. Efecto de la cafeína en el entrenamiento de resistencia	Aida Martín Robledo. Alumna de CCAFD. Arturo Amuedo Martín. Alumno de CCAFD. Miguel Martín González. Alumno de CCAFD.
12:45-13:30	2ª Ponencia. “Estructuración de zonas de intensidad como herramienta para el control de la carga de entrenamiento”	D. Eduardo Salazar. Doctor en CCAFD, especialista en fisiología del ejercicio y rendimiento en deportes de resistencia. Profesor Atletismo CEU.
13:30-14:00	Mesa coloquio 1. Aspectos biomecánicos y fisiológicos implicados en el rendimiento de la carrera	<u>Componentes de la mesa:</u> D. Alberto Sánchez, D. Eduardo Salazar. Moderador: D. José Carlos Jaenes Sánchez.

✓ **PROGRAMA SÁBADO 19:**

SÁBADO 19 DE ENERO DE 2019		
HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
10:00-11:00	3ª ponencia. TALLER “Manejo de la Ansiedad precompetitiva”	D. Omar Estrada. Doctor en Psicología. Profesor de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
11:00-11:30	1ª Comunicación. Entrenamiento de la musculatura respiratoria y el rendimiento en carrera. 2ª Comunicación. Influencia del calor en el rendimiento en carrera.	José Antonio Sánchez García. Alumno de CCAFD. Mario Castillo Lobo. Alumno de CCAFD
11:30-12:00	Coffe Break	--
12:00-13:00	4ª ponencia. "La Vuelta a la competición tras la maternidad".	Dª Alessandra Aguilar. Atleta profesional.
13:00-13:30	Mesa coloquio 2. La importancia del factor psicológico en la vuelta a la competición.	<u>Componentes de la mesa:</u> D. Omar Estrada y Dª. Alessandra Aguilar. Moderador: Rafael Ramos Veliz.
13:30-14:00	Clausura	--

- ✓ **CERTIFICADO DE ASISTENCIA:** Se entregará a todas aquellas personas que se inscriban a través de la web: www.crossinternacionaldeitalica.es, y asistan al menos, al 50% de la Jornada Técnica. El control de asistencia se realizará mediante firma.



DIPUTACIÓN DE SEVILLA
SERVICIO TÉCNICO DE DEPORTES
Avda. Menéndez y Pelayo, 32
 41071 Sevilla
 Tel.: 954 550 897 - Fax: 954 550 048
www.crossinternacionaldeitalica.es