



Ayuntamiento de Granada
Concejalía de Deportes



V JORNADAS TÉCNICAS DE LA MEDIA MARATÓN CIUDAD DE GRANADA

Sábado 5 de noviembre de 2016
Complejo Deportivo Núñez Blanca

Presenta: Eduardo Castillo Jiménez (Concejal de Participación Ciudadana, Juventud y Deportes del Ayuntamiento de Granada)

Coordinador de las Jornadas: Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo (Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada / Coordinador Médico de la 34 Media Maratón Ciudad de Granada)

Ponentes:

- 18.00 h. **“¿Es fácil comprar unas zapatillas para correr? Recomendaciones”.**
Javier Ocete Galiano. Graduado en Podología (Granada). Vocal del Colegio de Podólogos de Andalucía
- 18.10 h. **“Consejos podológicos para los corredores”**
Félix Herrera Ballesteros. Podólogo. Responsable de la Asistencia Podológica en la Media Maratón de Granada.
- 18.20 h. **“Mentalización para la competición”**
Zoraida Rodríguez Vílchez. Psicóloga Deportiva.
- 18.30 h. Preguntas a los ponentes
- 18.45 h. **“La superación a través del deporte”**
Jorge Abarca Hernández. Atleta con ELA
- 18.55 h. **“Normativa de la Media Maratón Ciudad de Granada: la perspectiva de un Juez Nacional”**
Álvaro Villén García- Galán. Juez Nacional de la Federación Española de Atletismo.
- 19.05 h. **“Aplicaciones de la prueba de esfuerzo para trabajar las zonas de entrenamiento y el factor psicológico en el corredor”**
Francisco Ruíz Molina. Licenciado en Psicología. Técnico Superior en Coaching Deportivo.
- 19.15 h. Preguntas a los ponentes



Ayuntamiento de Granada
Concejalía de Deportes

- 19.30 h **“Riesgos asociados a una inadecuada hidratación en carreras de larga distancia”**
Rafael Antonio Casuso Pérez. Doctor en Ciencias de la Salud. Investigador del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada.
- 19.40 h. **“Atletismo de competición: la experiencia de un medallista paralímpico”**
José Manuel Fernández Barranquero. Licenciado en Educación Física. Medallista Paralímpico en Sidney 2000. Colaborador en la Fundación de las Escuelas Deportivas Abay en Etiopía.
- 19.50 h. **“Cómo correr más rápido y con menos lesiones”**
Santiago Ruíz Gutiérrez. Farmacéutico, maratoniano descalzo, triatleta Ironman y Ultraman
- 20.00 h. Preguntas a los ponentes
- 20.15 h. **Clausura de las Jornadas**