



XI CONGRESO DE PUNTA **2024** TRAINING CAMP

**Congreso Internacional de Preparación
Física y Rendimiento Deportivo.**

MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO.



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.



CONGRESIONAL[®]
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

info@congresodepunta.com

+598 99 229 424

+52 1 81 8997 3454

www.congresodepunta.com



XI CONGRESO DE PUNTA TRAINING CAMP 2024



6,7 y 8 DE SEPTIEMBRE

MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO.

¡Vive el Congreso de Punta !

**Conferencias Magistrales y Cursos Específicos con
ponentes de renombre a nivel mundial.**

¡¡¡Asiste al mejor evento del año!!!



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

info@congresodepunta.com

+598 99 229 424

+52 1 81 8997 3454

MONTERREY MÉXICO
www.congresodepunta.com



XI CONGRESO DE PUNTA ²⁰²⁴ TRAINING CAMP

Congreso Internacional de Preparación
Física y Rendimiento Deportivo.

MÉDICOS DEL DEPORTE, TRAUMATÓLOGOS, FISIOTERAPEUTAS,
KINESIÓLOGOS, PREPARADORES FÍSICOS, PROFESORES DE
EDUCACIÓN FÍSICA, TÉCNICOS DEPORTIVOS, ESTUDIANTES Y
DEMÁS PROFESIONALES DEL ÁREA DEL DEPORTE, NUTRICIÓN Y
SALUD INTERCAMBIANDO CONOCIMIENTOS, EXPERIENCIAS Y
ACTUALIZÁNDOSE EN DIVERSOS TEMAS TÉCNICOS DISCUTIDOS
RECIENTEMENTE EN EL ÁMBITO INTERNACIONAL.



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

info@congresodepunta.com

+598 99 229 424

+52 1 81 8997 3454



CONGRESO
de Punta

DÍA 1

12

PONENTES



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL[®]
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



CONGRESO
de Punta

DÍA 1

6 SEPTIEMBRE
08:00 - 13:20HS



CONFERENCIAS MAGISTRALES. CUPO LIMITADO



**Lic. Mario
Di Santo**

09.30 A
10.10HS

· La lateralidad en el deporte:
orígenes, teorías, estado actual y aplicaciones prácticas en los deportes sociomotrices.



**Lic. Nadya
Katich**

10.15 A
10.55HS

· De la A a la Z en la prevención y rehabilitación de las lesiones deportivas.



**Mag. Irving
Rodríguez**

11.10 A
11.50HS

Mitos y realidades en la nutrición deportiva.



**Mag. Xesco
Espar**

11.55 A
12.35HS

· Metodología y optimización de la sesión de entrenamiento.



**Dr. Martín
Buchheit**

12.40 A
13.20HS

· HIIT y High Speed Running en el fútbol de elite.



Alto Rendimiento.



Entrenamiento y Preparación Integral.



Readaptación Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



CONGRESO
de Punta

DÍA 1

6 SEPTIEMBRE
14:45 - 20:15HS



CONFERENCIAS MAGISTRALES. CUPO LIMITADO



**Mag. Horacio
Anselmi**

14.45 A
15.25HS



Detección de
potenciales talentos
deportivos en los
deportes individuales



**Dr. Antonio
Carlos Gomes**

15.30 A
16.10HS



Actualización e
innovación de la teoría
y práctica en la
preparación de
deportistas de alto
rendimiento en el
deporte.



**Dr. Iñigo
Mujika**

16.25 A
17.20HS



Entrenamiento de la
fuerza para los
deportes de
resistencia.



**Dr. Juan José
González Badillo**



**Dr. David
Rodríguez Rosell**

17.25 A
18.10HS



¿Sabemos qué significa el
entrenamiento basado en la
velocidad? Errores y consecuencias.



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



CONGRESO
de Punta

DÍA 1

6 SEPTIEMBRE
18:25 - 20:15HS



CONFERENCIAS MAGISTRALES. CUPO LIMITADO



**Dr. Rubén
Argemi**



18.25 a
19.10hs

· Circuitos neuromusculares intermitentes: selección, orden, secuencia, planificación de los ejercicios y principios fisiológicos que lo sustentan.



**Mag. Prof.
Andrés Barrios**



**Inauguración del
XI Congreso de
Punta Training
Camp 2024**

19.10 a
19.30hs



**Mag. Xesco
Espar**



19.30 a
20.15hs

· Como conseguir el
máximo rendimiento
profesional.

ENTREGA DE
CONSTANCIAS



20.15hs



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



CONGRESO
de Punta

DÍA 2

17

PONENTES



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

www.congresodepunta.com



1. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA BEBÉS Y PREESCOLARES

TEMAS:

- Actividades acuáticas específicas para bebés y niños pequeños.
- Guías y principios fundamentales en el medio acuático.
- El niño preescolar y la seguridad acuática.
- Caja de herramientas para el educador acuático.
- Agarres y manejos en la natación para bebés.
- Sesión de práctica con bebés y niños pequeños.



Lic. Mónica Anzueto

CURSOS ESPECÍFICOS

DÍA 2

CUPO LIMITADO

**7 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS**



Gobierno de Nuevo León

Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte



Alto Rendimiento.



Entrenamiento y Preparación Integral.



Readaptación Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



2. FUERZA EN LA SALA DE MUSCULACIÓN PARA EL DEPORTE Y EL FITNESS.

TEMAS:

- Planificación de la fuerza y su evolución con el tiempo.
- ¿Porqué los ejercicios dinámicos son imprescindibles?
- Hablemos de técnica: como corregir y realizar correctamente los ejercicios fundamentales. (Práctico)
- La zona media: paso a paso de la interpretación al ejercicio funcional. (Práctico)
- Como planificar y periodizar los circuitos de fuerza específicos e intermitentes.



Mag. Horacio
Anselmi

**CURSOS
ESPECÍFICOS**

CUPO LIMITADO

**7 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS**



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



DÍA 2

CURSOS ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

7 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

3. PERFECCIONAMIENTO Y DESARROLLO HACIA EL ALTO RENDIMIENTO EN EL HANDBALL.

TEMAS:

- Creación de un modelo de juego en Balonmano.
- Intenciones tácticas: tareas para aprender a jugar y ¿cómo hacer inteligente al jugador?
- ¿Cómo integrar la preparación física y psicológica de los jugadores dentro del equipo?
- ¿Cómo trabajar la preparación física- técnica- táctica específica del equipo? (Práctico)
- Desarrollar la capacidad de "ver sin mirar" de los jugadores. (Práctico)
- ¿Cómo hacer a nuestros jugadores más rápidos en la toma de decisiones? (Práctico)



Mag. Xesco
Espar

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



CONGRESO
de Punta

DÍA 2

**CURSOS
ESPECÍFICOS**

CUPO LIMITADO

**7 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS**



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



**Alto
Rendimiento.**



**Entrenamiento
y Preparación
Integral.**



**Readaptación
Funcional.**

www.congresodepunta.com

4. PROCESO METODOLÓGICO EN LA PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN FUNCIONAL DE LAS LESIONES DEPORTIVAS.

TEMAS:

- **Cadena Cinética Abierta vs. Cadena Cinética Cerrada.**
- **Análisis y exploración biomecánica del tobillo y el pie como elemento determinante en la lesión deportiva.**
- **Superficie estable vs. Superficie inestable.**
- **Entrenamiento de fuerza y potencia en la rehabilitación de las lesiones de rodilla.**
- **Ejercicios terapéuticos protegidos para cadera y rodillas. (Práctico)**
- **Reeducación postural: complejo cervical - hombros - escápulas - miembros superiores. (Práctico)**
- **Propiocepción: miembros superiores vs. miembros inferiores. (Práctico)**
- **Métodos de intervención en la recuperación de la fatiga deportiva.**



**Lic. Nadya
Katich**



**Lic. Jorge
Sánchez**



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

5. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA Y SUS APLICACIONES HACIA EL ENTRENAMIENTO PRÁCTICO.

TEMAS:

- Orígenes de noción de la funcionalidad en el movimiento humano y su aplicación al entrenamiento contemporáneo.
- Concepciones relativas al entrenamiento funcional, representaciones populares y explicaciones académicas.
- Cadenas Musculares y la relación con los patrones de Movimiento.
- El Entrenamiento Funcional y su relación con el Control Motor y desarrollo Motor.
- Construcción y diseño de ejercicios funcionales con el control de las cargas del entrenamiento. (Práctico)
- Diferentes dispositivos con sobrecarga, inestables, y de suspensión analizando sus alcances y limitaciones. (Práctico)
- Orden, secuencia de los ejercicios y su planificación diaria. (Práctico)



Lic. Mario
Di Santo



Lic. Cristian
Exequiel
Uema





CONGRESO
de Punta

DÍA 2

**CURSOS
ESPECÍFICOS**

CUPO LIMITADO

**7 SEPTIEMBRE
14:30 - 20:30HS**



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



**Alto
Rendimiento.**



**Entrenamiento
y Preparación
Integral.**



**Readaptación
Funcional.**

6. LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO.

TEMAS:

- Definición de objetivos para sobrepasar la excelencia.
- Trabajo en equipo: la magia de la sinergia.
- Liderar y dirigir: herramientas de influencia.
- Los hábitos de los comerciales de alto rendimiento.
- ¿Cómo conseguir el máximo rendimiento profesional?
- Entrega de constancias.



**Mag. Xesco
Espar**

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



DÍA 2

CURSOS ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

7 SEPTIEMBRE
14:30 - 20:30HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

7. NATACIÓN: ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO EN EDADES INFANTILES.

TEMAS:

- La natación infantil hacia el alto rendimiento: objetivos y tareas de detección, selección y formación, basados en indicadores, desde características referente a la natación relevante mundial, hasta motivaciones de tiempos cualitativos por edades.
- Desarrollo de propuestas metodológicas de progresiones y planificación.
- Necesidades y creatividad en la natación: Define una manera de pensar y actuar para solucionar muchos de los problemas que limitan la calidad en el proceso de preparación condicional específica. (Práctico)
- Estimular la creatividad a partir de la necesidad acentuando en la realidad práctica.
- Modelos técnicos para Crol y Baterías de MegaDrills. (Práctico)
- Modelos técnicos para Dorso y Baterías de MegaDrills. (Práctico)



Lic. Ibrahim
Zaldívar Ochoa



Prof. Armando
Sánchez Marqués



Lic. Neldo Treto
Molina

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



CONGRESO
de Punta

DÍA 2

CURSOS
ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

7 SEPTIEMBRE
14:30 - 20:30HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

www.congresodepunta.com

8. CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL EN PERSONAL TRAINING WTTC - WORLD TOP TRAINERS CERTIFICATION.

TEMAS:

- **Módulo de Técnicas Modernas del Entrenamiento.**
- **Biomecánica Individualizada:** las informaciones y la manera de hacer evaluaciones biomecánicas. individualizadas para prescripción del entrenamiento.
- **Fisiología e Psicología:** como la psicología puede cambiar los resultados y la prescripción el entrenamiento para resultados más rápidos.
- **Periodización para la Salud:** herramienta de periodización del entrenamiento para entrenamiento de la salud.
- **Principios Modernos del Entrenamiento:** los principios modernos del entrenamiento que vienen antes de los principios tradicionales.
- **Módulo de Nutrición y Suplementación Deportiva**
- **Conceptos y herramientas para un cambio de comportamiento alimentario, eficiente y moderno.**
- **Los 7 conceptos de planificación.**
- **Los contenidos responsables de un programa eficiente y con resultados.**
- **Suplementación deportiva:** qué es y qué importa saber; qué suplementos funcionan o no, cómo maximizar los resultados de la adherencia al entrenamiento con suplementos.
- **Ejercicio y nutrición:** acelerar, estabilizar o retrasar los resultados.
- **Objetivos vs Actividades / Modalidades vs Demandas Nutricionales:** enfoque, ciencia y realidad.
- **Psicología vs Adherencia:** la orientación inteligente y planificada en relación con la nutrición es una herramienta muy poderosa en la participación del cliente.
- **Ejercicio y suplementación:** lo más actual y habitual y cómo es posible ampliar el resultado, la percepción de valor y calidad, de forma inteligente.

Después de asistir al Curso, cada alumno tendrá su Certificado y el material del módulo en su perfil en nuestro website y será parte de los Entrenadores Certificados WTTC.



Lic. Cristiano
Parente



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



DÍA 2

CURSOS ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

7 SEPTIEMBRE
14:30 - 20:30HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

9. LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LOS DEPORTES DE COMBATE.

TEMAS:

- Bases científicas de la preparación física especial en los deportes de combate.
- Entrenamiento de la pliometría con las variables de movimientos de agilidad y rapidez.
- Como trabajar y desarrollar la resistencia específica en los deportes de combate. (Práctico)
- Medios normales, resistidos y asistidos para el desarrollo de la velocidad y rapidez. (Práctico)
- Elementos claves para el desarrollo de la potencia en los deportes de combate. (Práctico)
- Periodización de las diferentes etapas del entrenamiento.



Mag. Horacio
Anselmi



Mag. Prof.
Andrés Barrios



Dr. Antonio
Carlos Gomes

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



CONGRESO
de Punta

DÍA 2

CURSOS
ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

7 SEPTIEMBRE
14:30 - 20:30HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

10. ENTRENAMIENTO MODERNO DEL FÚTBOL.

TEMAS:

- Modelo de organización y estructuración de contenidos del entrenamiento específico en el fútbol.
- Que debemos saber del método actual en la preparación física del fútbol profesional.
- El entrenamiento de fuerza en jugadores de fútbol: del laboratorio al campo.
- Como integrar el trabajo físico-técnico-táctico en el microciclo de competencia y en la sesión de entrenamiento.
- Que debemos saber del uso de medición de GPS en el entrenamiento dentro de una cancha de fútbol y en la competencia.
- La evolución de las diferentes edades de rendimiento a partir del monitoreo en competencia con dispositivos GPS.
- Como interpretar el trabajo físico-técnico-táctico con jugadores en cancha en función de cada puesto monitoreando la dosificación de las cargas con GPS.



Dr. Martin
Buchheit



Dr. David
Rodríguez Rosell



Dr. Rubén Argemi



Dr. Antonio Carlos Gomes



CONGRESIONAL®
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

www.congresodepunta.com



CONGRESO
de Punta

DÍA 2

CURSOS
ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

7 SEPTIEMBRE
14:30 - 20:30HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

www.congresodepunta.com

11. LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN COMO CONTROL PARA LA PROGRAMACIÓN Y VALORACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN EL DEPORTE.

TEMAS:

- La velocidad de ejecución como variable para el control de la programación y valoración del entrenamiento de la fuerza.
- Como llevar a cabo diferentes tipos de mediciones en la práctica.
- Debemos saber para qué y cómo emplear el uso de la velocidad de ejecución para el control del entrenamiento de la fuerza.
- Evaluaciones en varios ejercicios con pesos libres y de saltos con cargas. (Práctico)
- Como desarrollar mediciones de test de máximo número de repeticiones posibles para analizar los déficits de la fatiga y de la relación entre el porcentaje de repeticiones realizadas y el porcentaje de pérdida de velocidad en la serie. (Práctico)
- Secretos de la planificación de la sesión de entrenamiento basado en las evaluaciones prácticas. (Práctico)



Dr. Juan José
González Badillo



Dr. David
Rodríguez Rosell



CONGRESIONAL®
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



DÍA 3

8

PONENTES



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

www.congresodepunta.com



DÍA 3

CURSOS ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

8 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

12. LA NATACIÓN HACIA EL ALTO RENDIMIENTO.

TEMAS:

- **Protocolos de entrenamiento y competición:** que debemos de tomar en cuenta durante el proceso de entrenamiento y la competición (antes, durante y después).
- **Definir la integración multidisciplinaria de ciencias aplicadas al deporte en favor de óptimos rendimientos,** teniendo en cuenta la recuperación.
- **De la competición al proceso de entrenamiento:** investigar estudios mundiales para comprender los aspectos de prioridad en las preparaciones.
- **Realidad anticipada de la planificación,** su puesta en práctica, el control y la evaluación que permite consolidar los objetivos o pronósticos deseados.
- **Progresiones Técnicas de Salidas. (Práctico)**
- **Progresiones Técnicas de vueltas. (Práctico)**
- **Modelaje competitivo con análisis biomecánico. (Práctico)**
- **Análisis biomecánico cuantitativo en competencia.**



Lic. Ibrahim
Zaldívar Ochoa



Lic. Neldo Treto
Molina

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



13. BASES CIENTÍFICAS Y METODOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO INTERMITENTE Y EN CIRCUITOS FUNCIONALES DE ALTA INTENSIDAD.

TEMAS:

- Fisiología del entrenamiento intermitente y en circuitos.
- Medios estables, inestables, dispositivos auxiliares y los grandes aparatos para el entrenamiento en circuito.
- Cómo combinar los diferentes medios durante la sesión de trabajo.
- Complejidad creciente de los medios al combinar los ejercicios.
- Metodología del entrenamiento intermitente metabólico, neuromuscular y mixto. (Práctico)
- Cómo diagramar y organizar los diferentes modelos del entrenamiento intermitente neuromuscular. (Práctico)
- Cómo aplicar los principios de alternancia y variabilidad motora en los circuitos funcionales.
- Propuestas de tiempos y posibilidades de progresión en el entrenamiento intermitente metabólico.
- Trabajo práctico con diferentes modelos de circuitos intermitentes.



Dr. Rubén Argemi



Lic. Mario Di Santo



Mag. Prof. Andrés Barrios

CURSOS ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

8 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS



Alto Rendimiento.



Entrenamiento y Preparación Integral.



Readaptación Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



Gobierno de Nuevo León

Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte



DÍA 3

CURSOS ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

8 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



**Alto
Rendimiento.**



**Entrenamiento
y Preparación
Integral.**



**Readaptación
Funcional.**

14. LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LOS DEPORTES DE EQUIPO – MÉTODO FRANCISCO “PACO” SEIRUL-LO.

TEMAS:

- Análisis de la estructura hipercompleja del ser humano y del deportista.
- Las capacidades cognitivas como fundamento de la táctica y estrategia deportiva.
- Las capacidades condicionales y su relación con la preparación física.
- Las capacidades coordinativas y su apoyo a la estructura de la técnica deportiva.
- Las capacidades socioafectivas como soporte de la motivación y sentimiento de equipo.
- Metodología de la integración de la fuerza con la técnica.
- Metodología de la integración de la resistencia con los sistemas de Juego.
- Metodología de la integración de la velocidad con la toma de decisiones tácticas.
- La planificación de la temporada con el microciclo estructurado.



**Mag. Xesco
Espar**



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

www.congresodepunta.com



CONGRESO
de Punta

DÍA 3

**CURSOS
ESPECÍFICOS**

CUPO LIMITADO

**8 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS**



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



**Alto
Rendimiento.**



**Entrenamiento
y Preparación
Integral.**



**Readaptación
Funcional.**

15. LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE Y EL FITNESS.

TEMAS:

- Pasado y futuro de la nutrición deportiva.
- Mitos y realidades de la nutrición deportiva.
- Tipos y formas de calcular el plan de alimentación.
- Suplementos deportivos, que sí y que no tiene validez.
- La hidratación: que saber del antes, durante y después del entrenamiento.
- La importancia de los macronutrientes en el rendimiento deportivo.
- Dieta cetogénica y ayuno intermitente.
- Planificación de la alimentación para la actividad física y el deporte en gramos por kilo peso.
- Uso y planificación de la suplementación deportiva.
- Periodización de la nutrición deportiva.



**Mag. Irving
Rodríguez**



Dr. Rubén Argemi

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS



DÍA 3

CURSOS ESPECÍFICOS

CUPO LIMITADO

8 SEPTIEMBRE
08:00 - 14:00HS



Gobierno de
Nuevo León

Instituto Estatal
de Cultura Física
y Deporte



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

16. VELOCIDAD VS RESISTENCIA: LA CARRERA COMO MEDIO PRINCIPAL DEL DESPLAZAMIENTO.

TEMAS:

- Análisis técnico y biomecánico de la carrera en las pruebas de velocidad y resistencia.
- Metodología de enseñanza y corrección de errores.
- Que medios y métodos utilizamos en la práctica para mejorar la fuerza explosiva y la velocidad en los deportistas.
- Cuáles son los test específicos que se realizan en las pruebas de velocidad y vallas.
- Desde la teoría a la práctica sobre la metodología del entrenamiento en las pruebas de medio fondo y fondo.
- Métodos específicos del desarrollo de la resistencia para los corredores de calle.
- Diagnóstico práctico de las capacidades motoras de los corredores de fondo: frecuencia cardíaca, velocidad media, ritmo específico de prueba, amplitud y frecuencia de zancada. (Práctico)
- Como planificamos el entrenamiento sobre diferentes estructuras a partir de las evaluaciones.



Dr. Antonio
Carlos Gomes



Mag. Prof.
Andrés Barrios

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL®

ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

Mag. Xesco Espar

www.xescoespar.net

Magister en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo, Master en Psicología del Aprendizaje por la U.A.B.
Coordinador Físico del Club Fútbol Barcelona.

Más de 30 años de experiencia como jugador de balonmano, entrenador de balonmano en el FC Barcelona del 1985 al 2007, entrenador de jugadores en desarrollo, preparador físico del primer equipo y primer entrenador del equipo profesional - FC Barcelona.

Entre sus éxitos cabe destacar 4 copas de Europa y 4 Ligas Asobal, docente del INEFC Barcelona desde el año 1991, profesor universitario de diversos cursos, maestrías y doctorados relacionados al entrenamiento deportivo.

Actualmente es especialista en planificación deportiva, **Coaching Deportivo, Control Emocional y Motivación** y dirige seminarios transformacionales sobre control emocional y poder personal www.firewalkbcn.com.

Autor de “Jugar con el corazón” (2010), con Plataforma Editorial. Actualmente en la 12ª edición, director de la web: www.academiadeentrenadores.com con recursos para entrenadores de deportes colectivos. ha trabajado con el Southampton FC de la Premier League y con el CF. Pachuca de la liga mexicana.



Dr. David Rodríguez Rosell

Doctor Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Pablo de Olvide, España.

Técnico superior del Centro de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo de la Universidad Pablo de Olvide de Sevilla España,

Ha realizado 3 estancias en Centros de Investigación nacional y 5 en Centros de Investigación.

Responsable del Área de rendimiento Físico y Deportivo, del Departamento de I+D+i, en el Sevilla FC.

Asesor de la preparación física y el entrenamiento de fuerza de nadadores de élite del Centro de Alto Rendimiento de natación de Rio Maior (Portugal) durante 3 años.

Docente Universitario en el Máster en Treino Deportivo de la Universidad de Beira Interior (Covilha, Portugal) y en el Máster en Entrenamiento de Fuerza que se imparte en la Universidad de Murcia (España)

Ponente invitado en diversas jornadas, cursos y congresos a nivel nacional e internacional.

Organizador y miembro del comité científico de diversas jornadas, Simposios y Congresos a nivel nacional e internacional.



Dr. Juan José González Badillo



Doctor en rendimiento deportivo, director técnico, entrenador del equipo nacional y seleccionador de la **Federación Española de Halterofilia** durante 20 años.

Entrenador Olímpico y Mundial con más de 600 récords nacionales e internacionales.

Integrante de los **Comités Técnicos de la Federación Europea y Federación Internacional de Halterofilia (IWF)** y al Comité Científico y de Investigación de la IWF.

Profesor Universitario de diversos Cursos, Maestrías y doctorados relacionados al Entrenamiento Deportivo, es considerado uno de los mejores entrenadores e investigador del entrenamiento de la fuerza a nivel mundial con decenas de artículos científicos y varios libros escritos.



Dr. Martín Buchheit

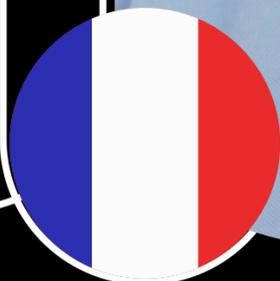
@mart1buch

Considerado como uno de los mejores expertos científicos en el mundo del fútbol.

Jefe de Rendimiento en el Paris Saint Germain Football Club, París, Francia, Olympique Lyon, Francia, City Football Group, Manchester, Reino Unido, Ciencia del Fútbol ASPIRE Doha.

Principales áreas de especialización, determinantes del rendimiento físico en fútbol, entrenamiento de alta intensidad, trabajo de prevención de lesiones, capacidad de sprint repetido, tecnología de seguimiento, variabilidad de la frecuencia cardíaca y recuperación.

Autor de varios libros y más de 200 artículos en revistas internacionales



Dr. Iñigo Mujika

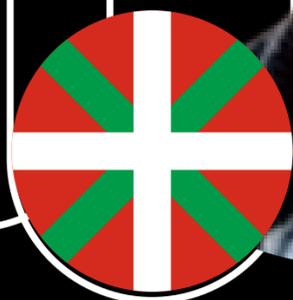
@inigo_mujika

Licenciado en Educación Física. Instituto Vasco de Educación Física, Doctor en “Ciencias de la Actividad Física y del Deporte”. Premio Extraordinario de Doctorado. Universidad del País Vasco

Doctor en “Biología del Ejercicio Muscular”. Universidad Jean Monnet-Saint- Etienne, entrenador y asesor de deportistas de elite mundial (natación, triatlón) ex Coordinador Ciencias del Deporte y Apoyo al Rendimiento Real Federación Española de Natación.

Asesor del Japan High Performance Sport Center, Japan Sport Council. Profesor asociado, **Universidad del País Vasco**, Profesor titular adjunto **Universidad Finis Terrae, Santiago, Chile**.

Editor asociado internacional **Journal of Sports Physiology and Performance**, ha realizado decenas de investigaciones sobre los aspectos fisiológicos relacionados con el rendimiento deportivo, publicando 8 libros y mas de 200 artículos en revistas especializadas.



Dr. Rubén Argemi

@rubenargemi



Médico Especialista Jerarquizado en Medicina del Deporte y Medicina Física y de Rehabilitación – Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de la Plata (UDLP).

Director del Boca Lab. - C.A. Boca Juniors - Argentina.
Director General - Centro Especializado en Medicina del Ejercicio y del Deporte de La Plata - Argentina (CEMDDE).

- Más de 500 ponencias a nivel nacional .
- Más de 100 ponencias a nivel internacional.
- Más de 20 trabajos publicados en Biomecánica, Trabajo intermitente y suplementación nutricional.

Ex medico Centro Nacional de Alto Rendimiento (CENARD)
Miembro de la Federación Argentina de Medicina del Deporte, Confederación Sudamericana de Medicina del Deporte, Federación Panamericana de Medicina del Deporte, American College of Sport Medicine, European College of Sport Medicine, Federation Internacional de Medicina Sportiva (FIMS).



Mag. Prof. Andrés Barrios

Prof. Educación Física - ISEF - Uruguay.
Maestría en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo - Barcelona - España, Posgrado en Alto Rendimiento Deportivo - Universidad Castilla la Mancha - España.

- Técnico en Natación - ISEF - Uruguay.
- Técnico en Atletismo Nivel V - IAAF.
- Técnico en Triatlón- PATCO.
- Director - Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ) - Sede Maldonado.
- Docente Universitario del ISEF y IUACJ.

Reconocido mundialmente como uno de los mejores especialistas en el entrenamiento de la velocidad, entrenador en múltiples **Campeonatos Sudamericanos, Iberoamericanos, Panamericanos y Mundiales**. Participa con varios atletas en las pruebas de velocidad en 5 Juegos Olímpicos y más de 20 Mundiales entre pista cerrada y abierta, ostenta más de un centenar de records y medallas a **Nivel Nacional, Sudamericanos, Iberoamericanos, Panamericanos y Mundiales desde 1992 hasta la fecha**, entrenador personal y metodólogo de varios deportistas a nivel nacional e internacional en diferentes deportes.



Dr. Antonio Carlos Gomes

@profantoniocgomes

Graduado en Educación Física y Deporte - Facultad de Filosofía, Ciencias y Letras de Arapongas - Paraná - Brasil.

- **Máster en Entrenamiento Deportivo** - Instituto Estatal de la Orden de Lenin de Moscú - Rusia.
- Doctor en Teoría y Metodología de la Educación Física y Deportes, área de concentración "**Entrenamiento Deportivo**" - **Universidad Nacional de Cultura Física de Rusia**.
- Profesor en la Universidad Estatal de Londrina durante 15 años con numerosas publicaciones y autor de libros en el área de las ciencias del deporte.
- Entrenador de varios deportistas con medallas olímpicas y mundiales.
- Preparador físico - Selección brasileña de balonmano.
- Coordinador y metodólogo del área física de fútbol en el **Club Corinthians de Brasil logrando varios títulos en Campeonatos Paulistas y Copa Libertadores de América**.

Preparador físico del bicampeón brasileño - Club Atlético Paranaense.
preparador físico - Sport Club Corinthians Paulista.
Director técnico - Empresa Sport Training - Eventos y Consultorías.
Consultor científico - Confederación Brasileña de Triatlón y Comité Olímpico Brasileño "COB".



Mag. Cristiano Parente

@crisparente

World's Best Personal Trainer - Life Fitness Personal Trainer To Watch.
CEO/Personal Trainer Koatch Academia

Más de 25 años en las industrias de actividad física, deportes y educación.

Elegido como el mejor entrenador personal del mundo por el **Consejo Americano, iReps Europe, iReps Oceania** entre miles de entrenadores de 43 países.

3 graduaciones por la USP y 6 postgrados en Brasil, Europa y Estados Unidos.

CEO de la red de academias y estudios Koatch/Concept. koatch.com.br

Profesor Formador Reconocido y Habilitado en la Comunidad Europea
Profesor de postgrado en Entrenamiento Personal de la USP
Consultor Técnico SporTV/Portal G1/Bem Estar/Band News/Fox Sports
CEO de WTTC - World Top Trainers Certification - desarrollando cursos de certificación en 18 países del mundo.

Director de los Top Trainer Awards - Elección del profesional más destacado del año en varios países del mundo.



Lic. Nadya Katich

Licenciada en Ed. Física - Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid - Medellín - Colombia.

- Licenciada en Fisioterapia - Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad María Cano - Medellín - Colombia.
- Especialista en Rehabilitación Deportiva y Prep. Física con Énfasis en el Ejercicio Terapéutico.
- Fisioterapeuta de varios deportistas de nivel nacional e internacional.
- Fisioterapeuta de Club Deportivo Atlético Nacional - Medellín - Colombia.
- Coordinadora del Área de la Salud - Juegos Sudamericanos 2010 - Medellín - Colombia.

Ponente Nacional e Internacional en Seminarios, Talleres y Congresos relacionados con la **Medicina de la Actividad Física y el Deporte**, ortopedia y traumatología, Salud Ocupacional y Medicina del Trabajo, Fisioterapia y Rehabilitación Deportiva.

Médico en el Departamento de Fisioterapia - Clínica del Campestre - Medellín - Colombia.



Mag. Horacio Anselmi

@anselmi_horacio

Director Deportivo del Club Atlético Boca Juniors desde 1992.
Director Técnico de la Selección Argentina de Pesas 1983 - 1997
Presidente de la Comisión Científica de la Confederación Sudamericana de Levantamiento de Pesas. 1995-1997, member of the National Strength Coach Association. U.S.A.

Director de la Junta metodológica de la Secretaria de Deportes de la Nación, especialista en el entrenamiento de la fuerza y como entrenador de levantamiento de Pesas sus atletas obtuvieron medallas de oro en Campeonatos Sudamericanos, Panamericanos y de la **Copa Mundial. Argentina consiguió durante su gestión logros nunca antes obtenido de los Juegos Panamericanos 1995** trabajó personalmente con atletas de diversas disciplinas que obtuvieron 99 medallas para la Argentina, metodologo y preparador físico con los siguientes tenistas profesionales entre otros: **Gabriela Sabatini, Alberto Mancini, Franco Davin, Mariano Zabaleta, Gastón Gaudio, David Nalbandian, Guillermo Coria, Juan Martín del Potro, Yunes el Ayanoui, Marat Safin, Nicolás Massú, Marcos Baghdatis, entre otros.**

También se destacó con su trabajo como:

- Preparador Físico de la Selección Argentina de Rugby “Los Pumas” 1998-1999
- Preparador Físico del Campeón Mundial de Boxeo Marcelo Domínguez 1996-1999
- Preparador físico del equipo de la Liga Nacional de Basquetbol de Boca Juniors 1998-1999
- Preparador Físico de la Campeona Mundial de Yudo Daniela Krukower 2003
- Preparador físico de la Selección Argentina de Voleibol femenino 2005
- Preparador físico del Campeón Olímpico de Tenis Nicolás Massú
- Preparador físico de Juan Martín del Potro 2008
- Asesor de entrenamiento de la Asociación Paraguaya de Futbol 2007-2009.

Asesor de entrenamiento de Olimpia del Paraguay 2008-2009, docente Universitario y conferencista nacional e internacional.



Lic. Mario Di Santo

@equipomariodisanto

- Licenciado en Educación Física (U.N.R.C.).
- Licenciado en Ciencias de la Educación (U.C.C.).
- Ex Gimnasta compitiendo a nivel nacional e internacional.

Capacitador del FC Barcelona, Atlético Madrid, Santos Laguna de México, Club Belgrado y Talleres de Córdoba.

Profesor adjunto y asociado de la School of Human Kinetics and Recreation de la Memorial University de Saint John's, Canadá.

Consultor internacional Sport City, México.
Docente Universitario y ponente a nivel nacional e internacional en cientos de talleres, cursos, seminarios y congresos.

Especialista en flexibilidad y educación física adaptada.
Preparador físico en varios deportes individuales y colectivos.

Creador y director el primer centro de neurociencias y motricidad humana de Argentina, Eucinesis.
Autor de varios libros y numerosos artículos.



Lic. Cristian Uema

@cristianuema

Profesor en Educación Física, IPEF Córdoba, Argentina.
Maestría en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo, Barcelona.
Preparador Físico Deportivo.
Instructor en Fuerza y Flexibilidad.
Instructor en Ejercicio Físico.

Coordinador y preparador físico de varios deportes colectivos durante mas de 15 años.

Entrenador Personal en la cadena Sport City (Cancún, México)

Entrenador y Coordinador Área de Ejercicio con Orientación terapéutica (Sportlife/SportWay, Cancún, México) 2014 - 2018.

Entrenador y coordinador del área de evaluación y rendimiento deportivo, Kinemedic, 360, Guadalajara, México) 2019 - 2020.

Profesor y Coordinador Académico de Fitness & Health Institute.

Ponente en diferentes Congresos a nivel Internacional y Cursos en las últimas ediciones del Congreso IRSHA, Ciudad de Ciudad de México.



Lic. Ibrahím Zaldívar

Licenciado en Educación Física, especialista en natación, entrenador Olímpico y Mundial.

Entrenador Olímpico y Mundial, ponente internacional de World Aquatics y el Comité Olímpico Internacional, ha trabajado con selecciones nacionales de Cuba, Uruguay, Chile y Colombia.

Múltiples récords y campeones con medallistas en el ámbito Panamericano Sudamericano y Centroamericano, metodólogo de varios deportistas de nivel nacional e internacional, creador de programas para el desarrollo del deporte a largo plazo en varios países.

Ponente de la FINA Y COI →



Lic. Neldo Treto Molina

@nelswimz

Lic. en Cultura Física Egresado del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” Villa Clara, Cuba. Especialidad en Natación

Máster en Biomecánica. especialista en Dartfish Video Analyst Team Pro 10, Dartfish USA, cuenta con 42 años de experiencia como Entrenador de Natación, más de 20 años como Biomecánica de Natación y otras disciplinas deportivas.

De 2007a 2009 trabaja en la Federación Mexicana de Natación, realizando análisis Biomecánica a los seleccionados nacionales que asistieron a **Olympic Games Beijing 2008**, de **2010 a 2012** trabajo con los nadadores de la Selección de México que asistieron a **Juegos Panamericanos, Guadalajara 2011, y Juegos Olímpicos Londres 2012**, en este periodo también trabajo con algunos nadadores de las Selecciones de Argentina, Brasil, Puerto Rico, Venezuela y Suiza.

En el ciclo **Olímpico 2012-2016 atiende en la CONADE** como biomecánica a las selecciones de Natación, Clavado, Tiro con Arco, Taekwondo y Atletismo que representaron a México en Juegos Olímpicos, Brasil 2016, Biomecánica de México en Juegos Olímpicos, Río 2016, Biomecánica a los seleccionados de Natación y de otras disciplinas deportivas que asistieron a Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018.

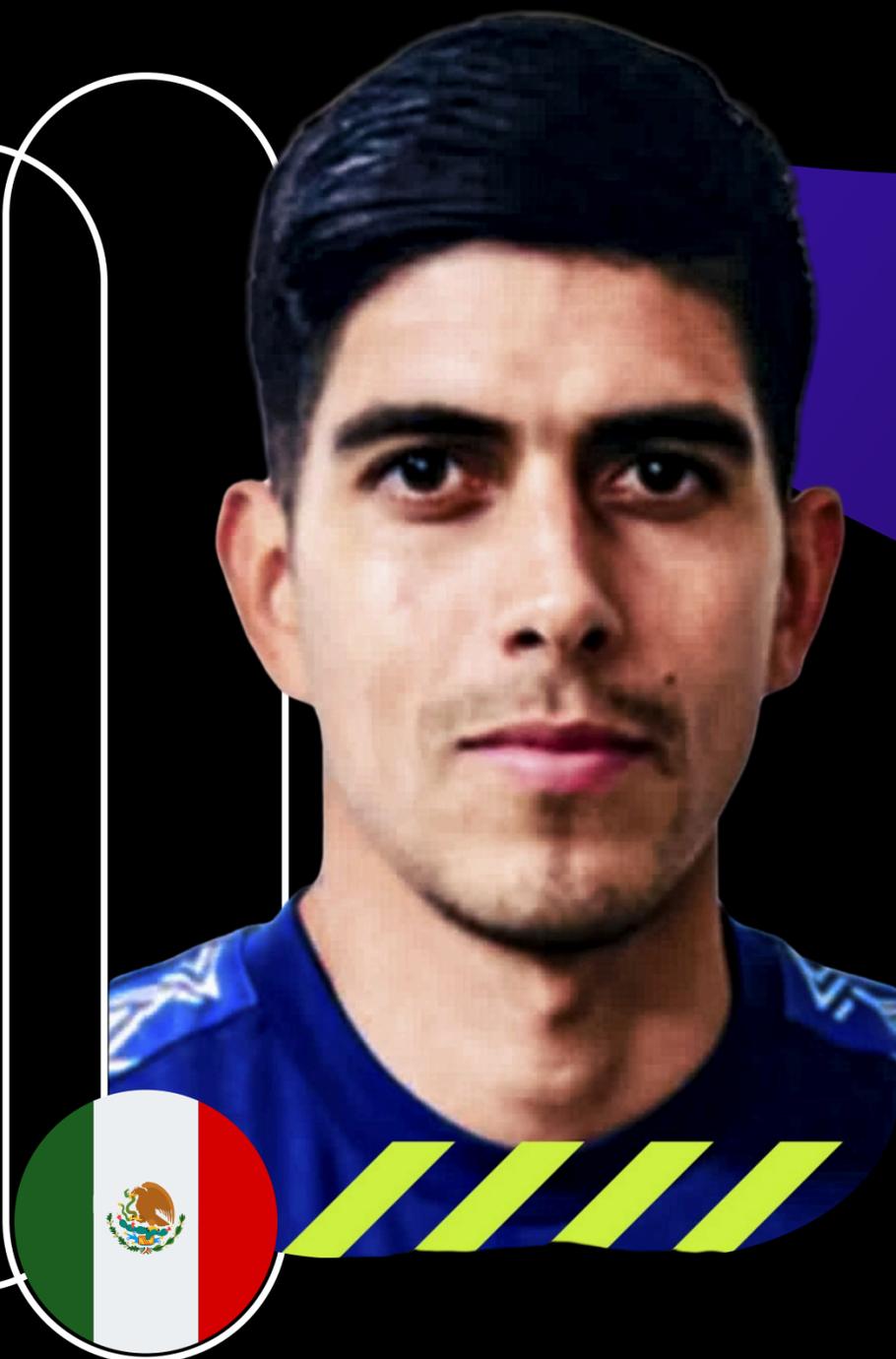
Biomecánica de México en el Campeonato Mundial Jr de Natación, Budapest 2019, como **Biomecánico de Selecciones Nacionales, en CONADE**, atendió a los deportistas que representaran a México en Juegos Olímpicos Tokio 2021.

En la actualidad se **desempeña en CONADE como Biomecánica de Selecciones Nacionales que representarán a México en Juegos Olímpicos París 2024.**



Lic. Jorge Sánchez

@sanchezaraujorge



Licenciatura en Fisioterapia por la **UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO.**

Máster en Osteopatía Estructural por la **ESCUELA DE OSTEOPATÍA DE MADRID.**

Máster en Alto Rendimiento Deportivo, **UNIVERSIDAD TECHTITUTE.**

Maestría en Fisioterapia Traumatológica por la UNIVERSIDAD PONTIFICÁ DE SALAMANCA ESPAÑA y CLÍNICA CENTRO DE MADRID.

Diplomado de Gestión de Lesiones de Deportes de Equipos por BARÇA UNIVERSITAS, Certificado en **MULLIGAN CONCEPT MANUAL THERAPY.**

Certificado en Abordaje del Sistema Fascial por **IACES MÉXICO.**
Certificado en Técnicas de Evaluación y Movilización Neurodinámica **IACES MÉXICO.**

Trabajo con Deportistas Profesionales en el ámbito Futbolístico y diversos deportes.



Lic. Mónica Anzueto

Entrenadora certificada por organizaciones internacionales de natación como la USSSA, AUSTSWIM y la WSCA.

Quien ha tenido la fortuna de ser maestra de natación por 29 años, se ha destacado por exponer sus conocimientos sobre la enseñanza de la natación para bebés y niños pequeños tanto en México como en el extranjero y esta vez compartirá el escenario con grandes personalidades de nuestro país.

Consultora y capacitadora de educadores acuáticos, dueños y directores de escuelas de natación.

Conferencista internacional en temas de enseñanza y directora general y pedagógica de “El Delfín” de Chiapas. También es fundadora y directora de “Aquaticity”.



Prof. José Armando Sánchez Marqués

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

Entrenador Superior, por la Real Escuela Española de técnicos de natación, 1995 y certificado Nivel 6 del SICCED (Sistema de Capacitación y certificación de Profesores y Entrenadores Deportivos).

36 años de experiencia como entrenador de natación, entrenador Nacional en varias ocasiones, entre las que destacan: Juegos Centroamericanos, Juegos Panamericanos, Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos.

De 1997 al 2000 Director Técnico de Natación de la Federación Mexicana de Natación y responsable del proyecto Olympia Siglo XXI.
Desde 2004 vicepresidente de natación de la Federación Mexicana de natación

Entrenador y Director Técnico de natación de varias instituciones deportivas de México.

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

Conductor Master, y Director Académico de natación del programa de SICCED de CONADE.

Docente Universitario y decenas de Publicaciones entre libros y artículos científicos.

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



MAG. IRVING RODRÍGUEZ ALONSO

Maestría en Nutrición Deportiva, en UVM campus Zapopan.
Maestría nutrición deportiva en la Universidad Europea de Madrid,
Nutrición Deportiva en club deportivo del Real Madrid, diplomado en
nutrición deportiva avanzada por el FC Barcelona Universitat, Asker
Jeukendrup 2019.

Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA) licenciatura en nutrición.
Especialista en técnicas de activación muscular **MAT. Greg Roskopf,**
paplpation intership.
Especialista biomecánica en entrenamiento de resistencia RTS.
Docente post grado, Maestría en Nutrición Deportiva, docente PCN
Deportivo ITESO.

Asesor de Biomecánica y de Planificaciones de Entrenamiento de
diferentes cadenas de gimnasios y atletas de alto rendimiento.

Docente de la Universidad Marista, fisiología del ejercicio y nutrición
deportiva.

Coordinador de curso y ponente en planificación deportiva para
rehabilitación de lesiones COINCIDE, valuador del estándar de
competencias de suplementación deportiva por la SEP.

Coordinador deportivo de Sport City Minerva, nutriólogo, entrenador
personal elite, especialista MAT palpation del club del 2007 hasta febrero
de 2016.



XI CONGRESO DE PUNTA 2024 TRAINING CAMP

Congreso Internacional de Preparación
Física y Rendimiento Deportivo.



¡¡INSCRIPCIONES!!

info@congresodepunta.com

 +598 99 229 424

www.congresodepunta.com

¡¡CONTACTANOS!!

MCUEVA@CONGRESIONAL.COM

MELIZONDO@CONGRESIONAL.COM

 +52 1 81 8997 3454

 +52 1 81 1279 4637



Alto
Rendimiento.



Entrenamiento
y Preparación
Integral.



Readaptación
Funcional.

www.congresodepunta.com



CONGRESIONAL[®]
ESPECIALISTAS EN EVENTOS MÉDICOS

info@congresodepunta.com

+598 99 229 424

+52 1 81 8997 3454