



DESCUBRE TODO SOBRE...

## II CONGRESO INTERNACIONAL

OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA  
Y RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR



DÍA 1

VIERNES 6 DE OCTUBRE



### Dr. Daniel Boulosa (ULE)

*Estrategias de potenciación tardía (priming, PAPE):  
definiciones, mecanismos y aplicaciones prácticas*



### Dr. Paul Comfort (UoS)

*Position stand on weightlifting for sports performance*



### Dr. Pedro Jiménez-Reyes (URJC)

*Propuesta para optimizar el rendimiento en el sprint,  
aceleración y cambios de dirección*



### Dr. Diego A Alonso (UCJC)

*Entrenamiento neuromuscular integrado en el desarrollo  
del niño*



### Dra. Esther Morencos

*Entrenamiento de fuerza en la mujer deportista*



### Dr. David Barranco (UEM)

*Importancia del entrenamiento de fuerza en deportes de  
resistencia*



### D. Julio Ceniza Villacastín (UCJC)

*Rendimiento neuromuscular en grupos de operaciones  
especiales y fuerzas de seguridad del estado*



### Dr. Víctor Paredes (UCJC)

*Entrenamiento de fuerza y readaptación en deportes  
colectivos*



### Dr. Víctor Cuadrado Peñafiel (UAM)

*Distribución de micro-dosis de sprint para optimizar el  
rendimiento en los deportes colectivos*



### Dra. Blanca Romero (UAM)

*Entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones en  
deportes colectivos*



### Dr. Nick J Ripley (UoS)

*Posterior chain: performance and injury risk continuum*

DÍA 2

SÁBADO 7 DE OCTUBRE



### Dr. John McMahon (UoS)

*Using force plates for testing and monitoring sports performance*



### Dr. Jaime Fernández-Fernández (ULE)

*Evaluación del rendimiento neuromuscular del niño y su relación con el estado de maduración*



### Dr. Javier Flores de Frutos (RFEH)

*Análisis de la cinética y cinemática de la barra en halterofilia de alta competición. Interpretación y aplicaciones prácticas*



### Dra. Danica Janicijevic (UGR)

*Evaluación del rendimiento neuromuscular: validez y fiabilidad de los test e instrumentos comúnmente utilizados*



### Dra. Amaya Jimeno (UMU)

*Entrenamiento de fuerza, rendimiento neuromuscular y consecuencia del COVID-19 persistente*



### Dra. Susana Aznar Laín (UCLM)

*Entrenamiento de fuerza de la mujer durante el climaterio y la menopausia*



### Dra. Beatriz Martínez Pascual (UEM)

*Integración del suelo pélvico en el entrenamiento de fuerza*

## PONENCIA PLENARIA



### Catedrático Dr. José López Chicharro

*El músculo y entrenamiento de fuerza como eje de salud cardiometabólica*



[www.refnet.es](http://www.refnet.es)

## OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR

### Using FP for monitoring athletic performance

Dr. John McMahon



### Perfil carga-velocidad: capacidades neuromusculares

Dr. Manuel Rodríguez y Dr. Alejandro Pérez-Castilla.



### Evaluación y entrenamiento de la potencia muscular en personas mayores

Dr. Julián Alcázar



### Aplicación práctica de arrastres: aceleración, cambios de dirección y sprint

Dr. Pedro Jiménez-Reyes y D. Andrés Baena Raya.



### Evaluación de hipertrofia y arquitectura muscular con dispositivos ecoguiados

D. Álex Hernández y D. Eduardo Cimadevilla



### Entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo

Dra. Amelia Guadalupe-Grau



### Entrenamiento con resistencia variable

Dr. Paul Comfort y Dr. Nick Ripley



### Aplicación del entrenamiento de fuerza en la prevención y readaptación de lesiones en fútbol

Dr. Víctor Paredes



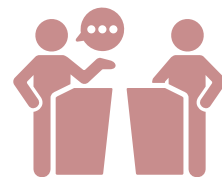
### Nutrición y ayudas ergogénicas para optimizar el entrenamiento de fuerza y rendimiento neuromuscular

D. Pablo Jiménez y D. Carlos Alix



### Mesa de debate. Organización y dinámica del entrenamiento de fuerza en deportes colectivos.

- Lorenzo del Pozo.
- Mar Álvarez.
- Carmen Repullo.
- Jesús Rivilla.
- Juan Trapero.
- Carlos García



¡PLAZAS LIMITADAS!

# TALLERES – "WORKSHOPS"

## OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR

Se aceptarán trabajos relacionados con algunas de las siguientes líneas de investigación:

- Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de fuerza a lo largo del ciclo vital.
- Tecnologías para la evaluación y control del entrenamiento de fuerza.
- Fatiga neuromuscular inducida por el entrenamiento de fuerza.
- Entrenamiento de fuerza en poblaciones especiales.
- Rendimiento neuromuscular en el ámbito deportivo



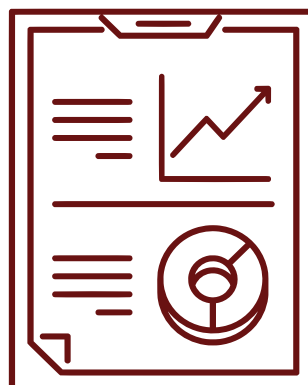
Los resúmenes se enviarán por correo electrónico a la siguiente dirección:

**[congresofuerza2023@gmail.com](mailto:congresofuerza2023@gmail.com)**

### TIPOS DE TRABAJO QUE SE ACEPTAN



Comunicaciones  
orales



Póster



Infografías

# **II CONGRESO INTERNACIONAL**

OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA  
Y RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR

# **5**

**MESAS DE EXPERTO + PONENCIAS**

# **10**

**TALLERES PRÁCTICOS/WORKSHOPS**

**PÓSTER Y COMUNICACIONES  
ORALES**

**DE RESULTADOS ORIGINALES**

**INFOGRAFÍAS**

**PARA LA DIFUSIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA**



[www.refnet.es](http://www.refnet.es)

# II CONGRESO INTERNACIONAL

OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA  
Y RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR

## PREMIOS

MEJORES COMUNICACIONES ORALES,  
PÓSTERES E INFOGRAFÍAS

## PROFESIONALES E INVESTIGADORES

NACIONALES E INTERNACIONALES

¿Cuándo?



Presencial  
Madrid  
6 - 7 Oct 2023

¿Dónde?

 **Universidad  
Camilo José Cela**

Organizado por:



Red de Entrenamiento  
de Fuerza



[www.refnet.es](http://www.refnet.es)

## OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR

### TARIFA ESTUDIANTE

- Estudiantes de grado de todas las universidades hasta completar **100 plazas**.

*\*Deberán realizar la inscripción con el correo institucional y aportar un documento acreditativo. En caso de agotar plazas, podrán realizar la inscripción de "tarifa amiga"*

**59€**

Plazas limitadas

### TARIFA AMIGA

- Estudiantes de posgrado y doctorado
- Universidades afines a la RED de fuerza.
- Federaciones deportivas.
- Asociaciones colaboradoras.
- Estudiantes de grado\*

**89€**

Plazas limitadas

### TARIFA GENERAL

- Profesionales del ámbito del rendimiento deportivo y salud

**119€**

Plazas limitadas

# TARIFAS





[www.refnet.es](http://www.refnet.es)



## **II CONGRESO INTERNACIONAL**

OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA  
Y RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR