



Federación Cántabra de Atletismo

Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n (2ª Planta) - 39011, Santander
CIF: Q.8955012-C / N.º. Cuenta: Liberbank - ES52 2048 2000 6134 0029 2688
Horario de atención al público: Martes y Jueves (de 20:00 a 21:00 horas)
Correo electrónico: fcattle@fcattle.com

CIRCULAR FCA 55/2024

Protocolo de Valoración UNEAT-FCA

Impacto de la carga de entrenamiento y competición en atletas



Universidad
Europea
del Atlántico



Emplear herramientas para el control de las cargas de entrenamiento permite analizar las exigencias físicas a las que se someten los atletas. Con la siguiente propuesta de colaboración e investigación entre la Federación Cántabra de Atletismo (FCA) y la Universidad Europea del Atlántico (UNEAT), en el marco de uno de sus programas de doctorado, se pretende analizar el riesgo de lesión, la fatiga y el rendimiento deportivo a través de evaluaciones en diferentes periodos de la temporada, valorando el impacto de la carga del entrenamiento y la competición en cada individuo.

Este proyecto, denominado '**Termografía infrarroja y marcadores neurofisiológicos para evaluar el impacto de la carga de entrenamiento y competición en atletas**', se prolongará durante dos o tres temporadas, con evaluaciones al menos en cuatro periodos del año –principios/mediados de enero, marzo, julio y septiembre/octubre de 2025-, así como antes y después de competiciones puntuales -a determinar en cada caso, en función de la planificación de los atletas de cada especialidad-. El estudio, de carácter no invasivo, permitirá a atletas y técnicos personales, en colaboración con la Dirección Técnica y el Comité de Entrenadores de la FCA, diseñar estrategias individualizadas de entrenamiento y de control para la prevención de lesiones.

Todos los convocados, relacionados en el **Anexo 1**, han de confirmar voluntariamente si participan en el estudio. En caso de participar, se comprometen a colaborar en todo momento con el personal docente investigador y la FCA. En concreto, a ceder sus resultados de evaluación a UNEAT y a la FCA, a asistir obligatoriamente a todas las sesiones de test programadas -en caso de no poder asegurar su asistencia a alguna de ellas, se debe renunciar a participar en el proyecto, al que se van a destinar importantes recursos-, y a competir con la Selección Cántabra -salvo motivo de fuerza mayor debidamente justificado- en caso de ser convocados durante el período de desarrollo del estudio. Todos los atletas participarán igualmente en las iniciativas de difusión del proyecto que se determinen y llevarán a cabo las sesiones de la evaluación al menos con la camiseta de calentamiento de la Selección Absoluta. Además, han de cumplir con las siguientes recomendaciones, para una correcta recopilación de los datos:

- No realizar ejercicio, al menos durante las dos horas previas a la evaluación.
- No aplicar cremas o aceites en ambas piernas, antes de la evaluación.
- Disponer de pantalón corto y zapatillas deportivas.

SESIONES DE EVALUACIÓN 2025

Se llevarán a cabo en el laboratorio de biomecánica de UNEAT, en la calle Isabel Torres 21 de Santander (planta -1). Dispone de vestuarios.

- **1ª Evaluación (Fundamental/Pre-competitivo):** Miércoles 8 y Jueves 9 de enero (al confirmar se debe seleccionar franja horaria para asistir).
- **2ª Evaluación (Transición):** Primera quincena de marzo (a determinar fechas y horarios concretos).
- **3ª Evaluación (Competitivo):** Primera quincena de julio (a determinar fechas y horarios concretos).
- **4ª Evaluación (Pretemporada):** Septiembre/Octubre (a determinar fechas y horarios concretos).
- **Competiciones:** A estas evaluaciones se unirán al menos una o dos más al año, por cada deportista, el viernes anterior y el lunes posterior a una o dos competiciones de relevancia, seleccionadas al efecto en su temporada. A determinar en cada caso, una vez iniciado el proyecto.

* **Relación inicial de evaluaciones previstas (no invasivas):** Cuestionario personal, evaluación de la composición corporal, talla, evaluación con termografía infrarroja, salto CMJ en sistema Optogait, valoración marcadores neurofisiológicos y evaluación de nivel de esfuerzo RPE.



Federación Cántabra de Atletismo

Casa del Deporte. Avenida del Deporte s/n (2ª Planta) - 39011, Santander
CIF: Q.8955012-C / N.º. Cuenta: Liberbank - ES52 2048 2000 6134 0029 2688
Horario de atención al público: Martes y Jueves (de 20:00 a 21:00 horas)
Correo electrónico: fcatle@fcatle.com

ANEXO 1 - CONVOCATORIA PROVISIONAL

* Enlace de confirmación (cumplimentar antes de las hasta las 23:59 horas del viernes 3 de enero de 2025):

<https://docs.google.com/forms/d/1ja2xLdhE2eCJZJOOrYLqUZFBRYC3x1UWbjtYlKCce/>

HOMBRES	
Velocidad y Vallas	Diego Palencia Torre, Héctor Herrera Contreras, Héctor Saiz Lacalle, Helio Fleury Díez, Javier Viota Gutiérrez, Jorge García Rodríguez, Mario Del Río Dorado, Óscar Crespo Gutiérrez, Pablo Suárez-Valdés García, Rodrigo Gallardo Gómez y Víctor Martínez Herrero.
Mediofondo, Fondo y Obst.	Aarón Ceballos Mateu, David Criado de las Cuevas, David Quintana Ruiz, Marco Gómez Gutiérrez, Mohamed Attaoui Tijani, Ricardo Lanza López y Santiago Cobo Cachán.
Saltos	Alejandro Salas Alcántara, Ander Peña López, Bruno Salcines Soto, Jean Baptiste Bernard Marie Dulayet, José Antonio Abia Gregorio, Manuel Sainz de Aja Goya, Mauro Comín Pescador, Óscar Alaguero del Val, Pablo Delgado Sancha y Sergio Vecilla Ara.
Lanzamientos	Daniel González Berasategui, Diego Echevarría Hoya, Emilio Gómez Higuera, Enrique Radu Pascal Andelovic, Félix Collantes Abril, Lucas Terán de la Fuente, Marco Arozamena Rodríguez y Pablo Torre Bilbao.
Marcha	Ander Betanzos Calleja y Martín Rodríguez Pazos.
Combinadas	Bruno Comín Pescador y Pablo Martínez Torre.

MUJERES	
Velocidad y Vallas	Alba Díaz-Obregón Cordobés, Claudia Villegas Herrán, Inés Blanco Embil, Isabel Valencia Pérez, Lara Gómez García, Lidia Díaz González, Glory Llorente González, Paula Otí Muñoz, Paula Santos Pelayo, Rita Martínez Gutiérrez, Rosa Valencia Pérez y Sara Belloso Santiuste.
Mediofondo, Fondo y Obst.	Daniella Rada Santamaría, Dolores Marco Oyarzabal, Elena Victoria Fernández Alonso, Kaoutar Boulaid Boulahoula, Laura San José Molinero, Lucía Fernández Alonso, Marina Linares Rasines, Paula Agüero Alonso y Verónica Tabares Castillo.
Saltos	Carolina Husillos Rodríguez, Gina Lucero Joo, Isabel Diego Becerril, Jana Camacho López, Naia Ruiz Gorostiza, Natalia Iglesias Leonis, Nicola Sofía Altschwager, Osasere Eghosa Eghosa, Sofía Granja de Zuasnabar, Sofía Pérez Amieva y Victoria Fernández Ruiz.
Lanzamientos	Andrea Njimi Tankeu Djeudji, Arantza Izaguirre Ramos, Carla Martínez Watkinson, Leire Arranz del Río, Lorena Echevarría Hoya y Paula Gómez Cárdbaba.
Marcha	Ángela Ruiz Terán y Ruth Rueda Soto.

En Santander, a 31 de diciembre de 2024

Santiago Velasco García de Muro
(Área de Competición - FCA)