



Hesperia Lanzarote

★★★★★

Puerto Calero  
Lanzarote



Ayuntamiento Yaiza



[www.lanzarotedeportiva.com](http://www.lanzarotedeportiva.com)

# I JORNADAS SPORT-IN NATACION

**Un punto de encuentro y formación  
para los amantes de la natación**

**Ponentes:** Paola Tirados (Nadadora Equipo Olímpico), Andrés Dévora (Nadador Adaptado), Maikel Santana (Preparador físico), Jonathan Hernández (Fisioterapeuta), M<sup>a</sup>José Pérez (Nutricionista), Juan Jesús Luzardo, (Medicina alternativa), Allan Dolan (Técnicas respiración).

**Mesa redonda:** "Como potenciar la Natación en Lanzarote" con la presencia de Club Nadamas, Club Triatlón Vulcano, Club Nonadamos, Real Club Náutico Arrecife, Club Triatlón Tridente Tinajo.

**LUGAR:** Auditorio Hesperia Lanzarote

**Precio:** 30€ (Incluye Jornadas, Actividades, Documentación, Coffe Breaks..) **50% descuento para residentes en Lanzarote**

**Plazas limitadas**

# 2-3 Septiembre

Con la presencia de  
**Paola Tirados**  
Equipo Olímpico Natación Sincronizada

**Información e inscripciones**  
[eventos@lanzarotedeportiva.com](mailto:eventos@lanzarotedeportiva.com)  
**Tel: 629 099 828**

NH Resorts



# PROGRAMA I JORNADAS SPORT-IN NATACION

## Viernes 2 de septiembre

### 10:00 Rueda de prensa.

Se dará a conocer a los medios de comunicación el evento. Estarán presentes los ponentes, representante del Club Tridente Tinajo, del Cabildo de Lanzarote, Ayuntamiento de Yaiza, Patronato de Turismo, del Hotel Hesperia Lanzarote y de LanzaroteDeportiva.com

### 13:30 Almuerzo

El Hotel Hesperia a diseñado un menú saludable que se servirá en el restaurante Pool Bar, para los participantes a las Jornadas que deseen almorzar en el propio Hotel. Precio; 9.50€

### 15:00 – 16:00 Recogida de acreditaciones. Auditorio Hotel Hesperia Lanzarote

### 16:00 – 17:15 Lanzarote, un nuevo destino para el Deporte y el Turismo Activo.

Charla ofrecida por el Cabildo de Lanzarote, el Patronato de Turismo, el Ayuntamiento de Yaiza, contando con la experiencia personal de Paola Tirados y de Andrés Dévora

### 17:15 – 17:30 Coffee break

### 17:30 – 18:15 La acupuntura en el deporte, por Juan Jesús Luzardo (acupuntor).

El prestigioso acupuntor explicará la proyección de la acupuntura en la historia y su evolución para adaptarla al deporte, influyendo positivamente en el rendimiento del deportista, así como las técnicas usadas en la actualidad

### 18:15 – 19:00 Como puede ayudarte la alimentación a mejorar tu marca en la travesía, por María José Pérez Tenedor (nutricionista).

Una buena alimentación es clave para una excelente salud y para la obtención de un rendimiento deportivo óptimo. Somos lo que comemos, comamos como campeones para llegar a serlo.

## Sábado 3 de septiembre

### 10:30 – 11:30 La victoria y la derrota, como posible camino hacia el éxito por Paola Tirados (nadadora).

La prestigiosa nadadora sincronizada canaria Paola Tirados, explicará como aprovechar los resultados adversos para incentivar a la motivación y llegar a resultados positivos

### 11:30 – 12:15 Lesión del hombro en el nadador por Jonathan Hernández (Fisioterapeuta). Los hombros son una de las partes del cuerpo que más

sufren en un nadador. Conoceremos como evitar sus lesiones y la recuperación de las mismas

### 12:15 – 12:30 Coffee Break

### 12:30 – 13:00 Técnicas calentamiento y estiramientos, por Maikel Santana (Preparador físico).

El correcto calentamiento antes de competir y los estiramientos tras la competición, son actividades de suma importancia para evitar lesiones y aumentar el rendimiento. Al ser una charla práctica se recomienda ropa cómoda

### 13:00 – 13:30 Técnicas de respiración para aumentar el rendimiento deportivo, por Allan Dolan (especialista en respiración).

El "gurú" de la respiración, dará técnicas para la correcta respiración del deportista, de manera que pueda ayudar en la concentración antes de competir y aumentar el rendimiento durante la competición. Al ser una charla práctica se recomienda ropa cómoda

### 14:00 Almuerzo

El Hotel Hesperia a diseñado un menú saludable que se servirá en el restaurante Pool Bar, para los participantes a las Jornadas que deseen almorzar en el propio Hotel. Precio; 9.50€

### 16:30 – 17:15 Ejemplo de superación, por Andrés Dévora.

El nadador adaptado Andrés Dévora contará su experiencia personal para hacer de las adversidades cotidianas un incentivo para el éxito deportivo

### 17:15 – 18:00 Presentación I Travesía Club Tritlon Tridente Puerto Calero.

### 18:00 – 18:30 Cofee Break

### 18:30 Mesa redonda.

Bajo el título, "Futuro de las Travesías a Nado en Lanzarote, qué cambiar para llegar a la orilla del éxito", los presidentes de los clubes organizadores de las diferentes travesías analizarán las mejoras que debe sufrir la competición para ser más atractiva.

Con la presencia de Club Nadamas, Club Triatlón Vulcano, Club Nonadamas, Real Club Náutico Arrecife, Club Triatlón Tridente Tinajo.

### 19:30 Clausura

## Domingo 4 de septiembre

11:00 Categoría Benjamín: Travesía de 300 metros

11:30 Categorías Alevín: Travesía de 600 metros

12:00 Categorías Infantil, Junior y Master: Travesía de 1200 metros

13:00 Barbacoa Popular y fiesta en familia.

\*\* El pago por las jornadas de formación es independiente del pago para poder participar en la travesía a nado. Consultar precios en [www.tridentetinajo.com](http://www.tridentetinajo.com)

Durante el fin de semana se harán diversas actividades deportivas para disfrutar en el Hotel Hesperia Lanzarote. Todas estas actividades serán gratuitas para los inscritos en las jornadas de formación, pero es necesaria hacer reserva previa.



## PONENTES I JORNADAS SPORT-IN NATACION



### **Paola Tirados:**

Es considerada la mejor nadadora canaria de la historia de la sincronizada. Ha logrado en su carrera un total de 21 Medallas entre Campeonatos Absolutos de Europa y del Mundo y 13 Medallas entre Copas de Europa y Copas del Mundo.

Campeona de España Alevín, Infantil y Juvenil, Subcampeona de España Absoluta, desde el año 1995 hasta el 2007, Campeona de España Absoluta en el 2001. Participó en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, en la disciplina de dúo con Gemma Mengual, consiguiendo el primer diploma olímpico de sincronizada para España (7º lugar). En los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, logró 2 diplomas olímpicos, 4ª plaza en la competición por equipos y 4ª plaza en la de dúo, nuevamente con Gemma Mengual.

En los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 consiguió la Medalla de Plata en la especialidad de equipos. Representante de los deportistas en la Comisión de Deportistas del Comité Olímpico Español desde el año 2004, Mejor Deportista del año 1994, 2000, 2001, 2006, 2007 y 2008 de Las Palmas, Medalla de Oro al Mérito Deportivo de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria, Medalla de Oro de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria, Roque Nublo de Gran Canaria en el ámbito deportivo del Cabildo de Gran Canaria, Medalla de Oro Mejor Deportista de Canarias y Placa a la Trayectoria Deportiva del Gobierno de Canarias, Medalla de Plata y Medalla de Bronce de la Real Orden del Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes del Gobierno de España.



### **Andrés Dévora:**

Monitor acuático para personas con discapacidad en el Club Natación Las Palmas, nadador adaptado con más de 10 años de experiencia, delegado del equipo de natación adaptada en el mismo club y portavoz de los nadadores en la Federación Canaria de Natación Adaptada. Ha sido más de 20 veces Campeón de España en diversas distancias en braza, bronce en el Open Internacional de Berlín y finalista en los premios "mejor deportista canario" en el año 2010. Posee en la actualidad 6 records de España



### **Maikel Santana:**

Preparador físico diplomado por la ULPGC, monitor de natación y matronatación (natación adaptada para recién nacidos y sus madres).

Durante varios años fue preparador físico de la UD Lanzarote en segunda división B y actualmente es monitor deportivo para la Asociación de Discapitados de Lanzarote (ADISLAN)



### **Jonathan Hernández:**

Diplomado en Fisioterapia por la ULPGC, Técnico superior en actividades deportivas y monitor de musculación, culturismo y baloncesto. Ha trabajado en diversos centros de fisioterapia privados y públicos, así como en clubes deportivos. Actualmente coordina el centro de rehabilitación Longevus y es el responsable de la fisioterapia de la UD Lanzarote



### **Juan Jesús Luzardo:**

Graduado en acupuntura china por CENAC Barcelona, postgrado de perfeccionamiento en Medicina Tradicional China, postgrado de especialización en Acupuntura Japonesa, especialista en reeducación postural aplicada al deporte, miembro de la EBTA (European Branch of the Toyohari Association), rama europea de la asociación japonesa de acupuntura toyohari y miembro de la Asociación profesional de medicina tradicional china, acupuntura y moxibustión



### **María José Pérez Tenedor:**

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Católica San Antonio de Murcia, especializada en Nutrición Deportiva.

Ha trabajado para hoteles, centros de belleza, centros de fisioterapia y clínicas públicas y privadas y ha colaborado en diversos espacios de televisión y radio. Actualmente es directora-fundadora de [www.minutricionista.es](http://www.minutricionista.es), directora de proyectos del método Tenedor, colaboradora del Instituto de globosidad, formadora de cursos y talleres de alimentación y colaboradora en la revista nacional CDK. Ha escrito el capítulo "El por qué del ser humano a hacer dietas" del libro "por qué fracasan las dietas", del Doctor Abel Murgio



### **Allan Dolan**

Allan Dolan, se graduó en la Universidad de Aston en el Reino Unido, tras lo cual estuvo trabajando en África, Asia y 10 años en el Oriente Medio.

Fue director de relaciones públicas en una industria aeroespacial. Se trasladó a Lanzarote, para desarrollar una técnica de respiración llamada "Transformational Breathing Foundation". Es una técnica suave y simple que ayuda a las personas a descubrir el potencial de su sistema respiratorio

# I TRAVESIA A NADO TRIDENTE TRIATLON



**Puerto Calero**  
Lanzarote

Asistencia de **Paola Tirados**  
Equipo Olimpico  
Natación Sincronizada

## Hesperia Lanzarote

\*\*\*\*\*

**Fecha:** Domingo 4 Septiembre

**Lugar:** Hotel Hesperia Lanzarote en Puerto Calero

### Categorías:

11:00 – Benjamín 300 m

11:30 – Alevín 600 m

12:00 – Infantil, Junior, Master 1200 m

### Precio Inscripción:

Infantiles - Junior - Master: 10 €

Benjamín - Alevín: 5 €

### Inscripciones:

Hasta el 29 de Agosto 2011

No se permitirán inscripciones el día de la prueba

On-Line en [www.tridentetinajo.com](http://www.tridentetinajo.com)

**Barbacoa Popular y Gran Fiesta Familiar** en Hesperia Lanzarote.

5€ para los participantes a la travesía

**NH Resorts**



AYUNTAMIENTO YAIZA



esacan



McDonald's

CLUB DE Piragüismo

