

ONDO ENTRENATZEN AL DUGU?

EGIN BEHARREKOA ETA PRAKTIKAREN ARTEKO ALDEA



GETXO - FADURA HTZ 2012KO OTSAILAK, 3-4

Formatua: Tailerra.

Helburua:

Zehaztasunez aztertu kirolarien entrenamendua osatzen duten teknika osagarriak.

Edukiak:

- Kirolaren oinarritzko teknikei sarrera. Ohiko akatsak eta konponbide praktikoak.
- Pisu askearen erabilera teknikak. Indarraren garapenaren oinarri atletikoak.
- "Core" muskulaturaren garapena. Oinarriak, eta erabilera kirol modalitate ezberdinetarako. aplikazioa.
- Beheko gorputz-adarretako lesioen prebentzioa. Propiotzepzio ariketak.
- Jarrera kontrola kirolarietan. Eragina eta ondorio posibleak. Pilates: laguntza teknika.
- Aztertu lesioak ekiditeko erabili behar diren irizpideak oinarritzko indarraren egokitze-lana egiteko garaian.

Ekintzaren koordinatzailea eta hizlaria:

Julio Calleja: Hezkuntza Fisikoan Doktorea, Goi Mailako Kirolean Masterra, Atletismoko Goi Entrenatzailea, EHUko irakaslea.

Hizlariak:

Yolanda Reyes: Soin Hezkuntza Lizentziatua, , Goi Mailako Kirolean Masterra, Atletismoko Goi Entrenatzailea, PMAk ziurtatutako pilates nazioarteko agiria, nazioarte mailako atleta ohia.

Valentín Rocandio: Hezkuntza Fisikoan Doktorea, Atletismoko Goi Entrenatzailea, Atletismo Federakuntzaren Abiadura arloaren arduraduna, EHUko irakaslea, nazioarte mailako atleta ohia.

Jasotzaileak:

Entrenatzaileak, prestatzaile fisikoak, fisioterapeutak, jarduera fisikoetan aritzen diren profesionalak, Jarduera Fisiko eta Kirol Zientzietako lizentziatuak eta ikasleak.

Tokia:

Madura HTZ: Areto nagusia (eduki teorikoak) eta Muskulazio Gela (eduki praktikoak)
Malaketako etorbidea z/g (Getxo)

Datak eta ordutegiak (15 ordu):

2012ko otsailaren 3a: 16:00-21:00

2012ko otsailaren 4a: 9:00-14:00 / 15:30-20:30

Izen-emateak:

1. Kiroleskolaren bulegoan:
Malaketako etorbidea z/g
48992 Getxo (Bizkaia)
Tel: 94 430 48 67 / Fax: 94 430 90 11

2. Internetez, etengabeko prestakuntza ekintzetan izena emateko inprimakia [hemen](#) deskargatu. Bete eta Kiroleskolaren posta elektronikora bidali: kiroleskola@ej-gv.es

Izen-emate epea: 2012 /01 /27

Prezioa: doakoa **Idioma:** gaztelania

Leku kopurua: 25 pertsona (izen-emate ordena errespetatuko da).

*EHUko ikasleek aukera askeko kredituak eskura ditzakete.

¿ENTRENAMOS CORRECTAMENTE? LO QUE DEBEMOS HACER Y NO PONEMOS EN PRÁCTICA



GETXO - CPT FADURA
3-4 FEBRERO 2012

Formato: Taller.

Objetivo:

Analizar detalladamente las técnicas que complementan el entrenamiento en deportistas.

Contenidos:

- Introducción a las bases técnicas del deporte. Errores más comunes con sus posibles soluciones prácticas.
- Técnicas de manejo de peso libre. Bases atléticas del desarrollo de la fuerza.
- Desarrollo de musculatura del core. Bases y aplicación a diferentes modalidades deportivas.
- Prevención de lesiones del miembro inferior. Ejercicios de propiocepción.
- Control postural en deportistas. Su incidencia y posibles efectos. Pilates como técnica de apoyo.
- Criterios para la elaboración de un trabajo de acondicionamiento de fuerza básica-atlética que limite las lesiones producidas por la mala materialización técnica

Coordinador actividad y ponente:

Julio Calleja: Doctor en Educación Física, Master en Alto Rendimiento Deportivo, Entrenador Superior de Atletismo, Profesor de la UPV-EHU.

Ponentes:

Yolanda Reyes: Licenciada en Educación Física, Master en Alto Rendimiento Deportivo, Entrenadora Superior de Atletismo, certificación internacional de pilates por la PMA, ex-atleta internacional.

Valentín Rocandio: Doctor en Educación Física. Entrenador Superior de Atletismo, Responsable del sector de velocidad de la Federación Española de Atletismo, Profesor de la UPV/EHU, ex-atleta internacional.

Destinatarios/as:

Entrenadores/as, preparadores/as físicos, fisioterapeutas, profesionales dedicados a la actividad física, licenciados/as o alumnos /as de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Lugar:

CPT Fadura: Aula (contenidos teóricos) y Sala de Musculación (contenidos prácticos)
Avda los Chopos s/n (Getxo)

Fechas y horarios (15 horas):

Viernes 3 de febrero de 2012: 16:00-21:00

Sábado 4 de febrero de 2012: 9:00-14:00 / 15:30-20:30

Inscripciones:

1. En la oficina de la Escuela Vasca del Deporte:
Avda. los Chopos, s/n
48992 Getxo (Bizkaia)
Tel: 94 430 48 67 / Fax: 94 430 90 11

2. Mediante el impreso de inscripción en actividades de formación continua que puedes descargar [aquí](#), y enviando el mismo por correo electrónico a: kiroleskola@ej-gv.es

Fecha límite de inscripción: 27/01/2012

Precio: gratuito **Idioma:** castellano

Límite de plazas: 25 personas (por orden de inscripción)

Válido para la obtención de créditos de libre elección para alumnos/as de la UPV_EHU