# KIROL-ERRENDIMENDUARI
## BURUZKO EGUNERATZE-JARDUNALDIA

## INTENTSITATE HANDIKO ENTRENAMENDUA KIROL-PRESTAKUNTZAN

**JARDUERA MOTA** Jardunaldia

**KIROL ARLOA** Entrenamendua

**JASOTZAILEAK** Intentsitate handiko entrenatzaileak. Beste batzuk: teknikariak, entrenatzaileak, prestatzaile fisikoak.

**DATAK ETA ORDUTEGIA** 2015eko irailaren 12a - 09:30 - 19:00

**TOKIA** Gasteiz. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea (EHU-UPV)
Lasarteko Bidea, 71

**HIZKUNTZA** Gaztelania. * Yann Le Meur eta Jamie Turner jaunen hitzaldiak ingelesez izango dira. Aldi bereko itzulpen-zerbitzua izango da (praktikaldietako ikasleak).

**PREZIOA**
· Arabako lizentzia federatua duten pertsonak edo Arabako federazioetako langile eta zuzendaritza-karguak = 20€
· Euskal Herriko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziatuen Elkargo Ofizialeko kideak = 20€
· UPV/EHUko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultateko ikasleak = 20€
· Gainerakoak = 30€

**IZEN-EMATEAK**
Inskripzioa behar bezala egiteko bi urrats hauek izan gogoan:

1. Ekintzan parte hartzeko izena eman on-line prozeduraren bitartez, Kiroleskola web orrian hain zuzen (**www.kiroleskola.net**). Ondorengo esteka sakatu: **Izen-emateak**, eta jarraitu urratsei.

2. Dagokion diru-zenbatekoaren araberako banku-transferentzia egin ondoko kontu-zenbakian (Euskal Herriko Soin Iharduera eta Kirolaren Zientzietako Lizentziatuen Elkargo Ofiziala): **0049 4810 44 2316007962** (Santander). Kontzeptuari dagokion atalean jardunaldira bertaratuko den pertsonaren izen-abizenak jasoko dira. Deskonturik aplikatu bada (20€ko kuotak), **kiroleskola@euskadi.eus** posta elektronikora eskubide hori baliatzeko egiaztagiria bidaliko da (2015eko lizentzia federatua, ziurtagiri, matrikula, eta abar). * Salbuespena: Euskal Herriko Soin Iharduera eta Kirolaren Zientzietako Lizentziatuen Elkargo Ofizialeko kolegiatuek ez dute agiririk bidali beharko (zerrendetan begiratuko da).

Izen-emate prozesuarekin egon daitezkeen zalantzak argitzeko, **944304867** telefono zenbakian edo **kiroleskola@euskadi.eus** helbide elektronikoan.

**Izena emateko (eta kuota ordaintzeko) azken eguna: 2015/09/09**

**TOKI KOPURUA** 180

* Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Graduko azaldutakoek 0.5 ECTS kreditu jasoko dute.

**ANTOLATZAILEAK**

A.F.D.A. Asociación de Federaciones Deportivas de Álava
kirolaren euskal eskola
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte del País Vasco
Euskal Herriko Soin Iharduera eta Kirolaren Zientzietako Lizentziatuen Elkargo Ofiziala

**BABESLEAK**

BASQUE COUNTRY
Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

**LAGUNTZAILEAK**

CPT THZ
Centro de Perfeccionamiento Técnico
Teknika Hobekuntzarako Zentroa
Noticias de Álava Diario

Handiak dira kirolarien eta kirol-taldeen prestakuntzak bizi dituen etengabeko aldaketak eta berrikuntzak, bai lehiatzeko egoerek sorturiko behar berezituei begira, bai metodo eta sistema gero eta zientifikoagoak erabiltzearen ondorioz. Tradizio historikoan estu oinarritutako prestakuntza-eredu klasikoek leku egin diete eguneratuagoak eta zehatzagoak diren sistemei, benetako kirol-egoerei egokitutakoei

Azken aldian intentsitate handiko entrenamendua "trending topic", eguneroko kontu bihurtu da kirolari eta entrenatzaileen ahotan. Lan-metodo eraginkorragoek eta lehiak berak baldintzatzen duen kirol-jardueratik gertuago aritzeak gai erabat interesgarri bihurtu dute entrenamendu-ildo hau, eta merezi du entrenatzaileek eta kirolariek horren gainean sakon hausnar egitea eta ezagutzak eguneratzea.

## GOIZEKO SAIOA

**9:30 Jardunaldiaren aurkezpena**

**9:45 "Intentsitate handiko entrenamendua eta prestakuntza-eredu modernoak"**

**Yann Le Meur**
Ariketaren fisiologian doktore. Parisko INSEP erakundeko fisiologoa. Goi-mailako kirolari, talde eta selekzio nazionalen aholkulari.

**11:15 "Intentsitatearen garrantzia doikuntza-aldiaren aurre eta bitartean"**

**Iñigo Mujika**
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan doktorea eta Ariketa Muskularraren Biologian doktorea. Hainbat talde, selekzio nazional eta errendimendu handiko kirolariren aholkularia errendimenduaren fisiologiaren alorrean.

**12:00 Atsedenaldia**

**12:30 "Entrenamenduaren kudeaketa eta intentsitate handiko lehia talde-kiroletan"**

**Pedro Alcaraz**
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Masterra Errendimendu Handian. UCAM unibertsitateko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien fakultateko irakaslea. UCAM unibertsitateko Errendimendu Handiko Zentroko zuzendaria (Murtzia).

**13:15 "Intentsitate handiko entrenamendua kirol ziklikoetan"**

**Miguel Vázquez**
Biologia Zientzietan lizentziatua eta Giza Fisiologian eta Jarduera Fisikoari Egokitzapenetan espezialista. Masterra Errendimendu Handian. C.N.Terrassa igeriketa-taldeko entrenatzailea eta zuzendari teknikoa.

**14:00 Goizeko saioaren amaiera**

## ARRATSALDEKO SAIOA

**16:00 "ntentsitate handiko entrenamendua espezialitate konbinatuko kiroletan (triatloia)"**

**Jamie Turner**
Australiako eta Kanadako triatloi-selekzioetako arduradun-entrenatzailea eta olinpiar triatloiko munduko txapeldun den Gwen Jorgensenen entrenatzailea.

**16:45 "Beroketaren diseinu eraginkorra intentsitate handiko entrenamenduari begira"**

**Antonio Bores**
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Masterra talde-kiroletan. Espainiako Areto-futboleko selekzioko prestatzaile fisikoa. Universidad Europea del Atlántico unibertsitateko irakaslea.

**17:30 "Intentsitate handiko entrenamenduaren osteko errekuperaziorako protokoloak"**

**Julio Calleja (bideokonferentziaz egiteko aukera)**
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Masterra Errendimendu Handian. UPV/EHUko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien fakultateko irakaslea eta Zagrebeko Faculty of Kinesiology ikastetxeko irakaslea (Kroazia). Errendimendu handiko kirolarien prestatzaile fisikoa, eta talde eta selekzio nazionalen aholkularia.

**18:15 MAHAI-INGURUA**

**Moderatzailea: Javi Orbañanos**
UPV/EHUko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien fakultateko kirol-entrenamendu arloko irakasle eta koordinatzailea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua. Masterra Errendimendu Handian.

**19:00 JARDUNALDIAREN AMAIERA**