

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, Kirolaskola web orrian hain zuzen (www.kirolaskola.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), **kirolaskola@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 **kirolaskola@euskadi.eus** helbide elektronikoan.

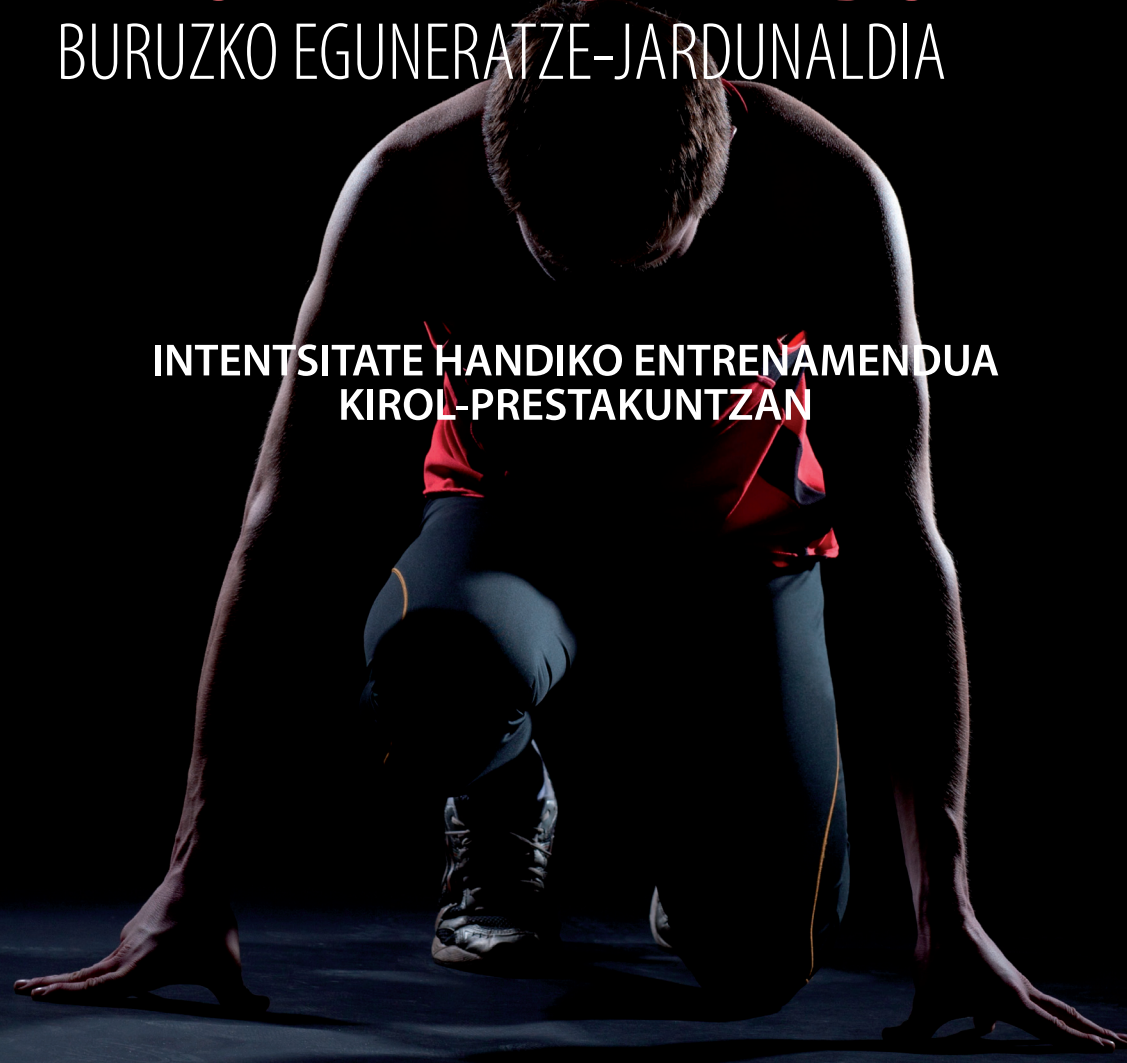
Izena emateko (eta kuota ordaintzeko) azken eguna: 2015/09/09

TOKI KOPURUA 180

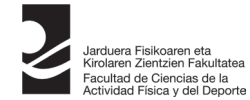
* Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Graduak azaldutakoek 0.5 ECTS kreditu jasoko dute.

KIROL-ERRENDIMENDUARI BURUZKO EGUNERATZE-JARDUNALDIA

INTENTSITATE HANDIKO ENTRENAMENDUA KIROL-PRESTAKUNTZAN



ANTOLATZAILEAK



BABESLEAK



LAGUNTZAILEAK



Centro de Perfeccionamiento Técnico
Tecnika Hobekuntzarako Zentroa



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

Azken aldiaren 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 Atsedena

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 Egokitzapenaren espezialista. Masterra Errendimendu Handian. C.N.Terrassa igeriketa-taldeko entrenatzailea eta zuzendari teknikoa.

14:00 Goizeko saioaren amaiera

ARRATSALDEKO SAIOA

16:00 "Intentsitate handiko entrenamendua espezialitate konbinatuko kirol-letan (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 entrenamenduaren begira"

Antonio Bores

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

17:30 "Intentsitate handiko entrenamenduaren osteko errekupezioren 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