

» Tecnologías low cost aplicadas al entrenamiento deportivo

- » Hace unos meses la Escuela Vasca del Deporte organizó la jornada “Tecnologías aplicadas al rendimiento deportivo”. En ella se daban a conocer nuevas herramientas y aplicaciones que se están utilizando en el alto rendimiento de cara a mejorar los resultados de las y los deportistas y los equipos. Sin embargo, las tecnologías que se mostraron, en su mayoría, presentaban un alto coste económico y, por lo tanto, no resultaban accesibles para la mayoría de las personas que ejercen en el ámbito del entrenamiento.
- » En esta ocasión, hemos querido organizar un seminario en el que se muestren tecnologías de bajo coste que entrenadores/as o preparadores físicos/as de cualquier categoría puedan adquirir de cara a obtener información que les permita planificar y ejecutar el entrenamiento de sus deportistas de una forma más eficaz. El seminario se subdivide en dos sesiones, en las que se presentarán diferentes herramientas o aplicaciones que pueden ser utilizadas en las fases de prevención o readaptación de lesiones (primera sesión), y de entrenamiento (segunda sesión). Se realizarán exposiciones teórico-prácticas, en las que, por una parte, se analizarán las evidencias científicas y utilidades de cada una de las tecnologías y, por otro, se visualizará de una forma más práctica el funcionamiento de las mismas.



» TIPO DE ACTIVIDAD

Seminario

» ÁMBITO DEL DEPORTE

Entrenamiento

» DESTINATARIOS

Técnicos/as, entrenadores/as, preparadores/as físicos, readaptadores/as

» IDIOMA

Castellano

» FECHAS, LUGARES Y LÍMITE DE PLAZAS

1 de julio 2015: **VITORIA-GASTEIZ**

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPV/EHU)

Portal de Lasarte, 71

Límite de plazas: 180 personas

8 de julio 2015: **DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN**

Kirol Etxea. Sala Atano III

Paseo de Anoeta, 5

Límite de plazas: 90 personas

» HORARIO

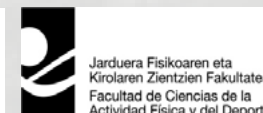
9:30-14:00

» PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA 2015

» ENTIDADES ORGANIZADORAS



» ENTIDADES COLABORADORAS



» CONTENIDOS

SESIÓN 1: TECNOLOGÍAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES Y SU RECUPERACIÓN. 1 DE JULIO

- Evaluación del equilibrio y control postural
 - Y MED (APP).
Objetivo: Evaluación equilibrio. Test equilibrio pélvico, rodilla, tobillo.
 - GONIOMETER (G-PRO)- ACCELEROMETER MONITOR (APP).
Objetivo: Evaluación/control postural. De manera indirecta infiriendo en tests funcionales.
 - WII FIT (GADGET).
Objetivos: Evaluación equilibrio. Control y entrenamiento / Entrenamiento simetría dentro del proceso de rehabilitación/readaptación del deportista.
- Valoración funcional
 - My Jump (APP).
Objetivos: Determinar alturas de salto bipodal y monopodal para estudio de factores de riesgo y evaluación del rendimiento / Establecimiento de cargas durante ejercicios de sentadilla con salto.
 - Check Your Motion (APP).
Objetivo: Evaluación, registro y control de diferentes pruebas funcionales.

SESIÓN 2: TECNOLOGÍAS PARA EL ENTRENAMIENTO. 8 DE JULIO

- Evaluación de la percepción del esfuerzo
 - FTQTEST (APP).
Objetivos: Evaluación percepción esfuerzo, test hooper y POMS / Control grupos con valores y gráficas unificadas.
 - LOADNESS (APP).
Objetivos: Control de la carga/recuperación del deportista: cuestionarios de papel y boli (brevemente), cuestionarios controlados a través de apps, quizás gadgets de control del sueño.
- Evaluación, análisis y control del movimiento a través del video
 - KINOVEA (Software gratuito). Castellano.
Objetivos: Tests de prevención/readaptación de lesiones: Tuck Jump, Landing Error Scoring System o Drop Jump, saltos verticales (SJ, CMJ, ABK y DJ), Hop Tests / Tests de carrera de ida y vuelta (velocidad cambiando de dirección) / Estudios biomecánicos de actividades cíclicas.
 - UBERSENSE - COACH'S EYE (APP).
Objetivos: Evaluación, análisis y control del

movimiento (técnica de carrera y ejercicios específicos) / Feedback deportista. Gestión grupos.

- Valoración y control del rendimiento
 - SISTEMA CHRONOJUMP
Objetivos: Evaluación de la capacidad de salto / Entrenamiento simetría dentro del proceso de rehabilitación/readaptación del deportista.
 - Speed Cell (Gadget)
Objetivos: Evaluación y control de la carga externa individual y grupal. / Ayuda en la validación de herramientas de control subjetivo carga individual y grupal junto con herramientas RPE Y TOR.

» PONENTES

Eugenio Rodríguez

Preparador físico del Gipuzkoa Basket-ACB
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Master en Alto Rendimiento Deportivo

David Casamichana

Preparador físico del Racing de Santander
Doctor/investigador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea del Atlántico de Santander

» **INSCRIPCIONES:** A través del proceso de inscripción on-line de la página web de Kiroleskola www.kiroleskola.net.

Se puede asistir a una o a las dos sesiones.

En caso de desear acudir a ambas sesiones, hay que realizar dos inscripciones, una por cada sesión.

Clickar en el siguiente enlace: [Inscripción](#), y seguir los pasos que se indican.

En el Paso 2, seleccionar una o las dos sesiones de entre las diferentes actividades.

Dudas/consultas relacionadas con el proceso de inscripción:
en el nº de teléfono 944304867 o en el correo electrónico kiroleskola@ej-gv.es

Fecha límite de inscripción: 28/06/2015

» **PRECIO:** Actividad gratuita



» Low cost teknologiak kirol errendimenduari aplikatuta

- » Duela hilabete batzuk, Kirolaren Euskal Eskolak jardunaldi hau antolatu zuen: “Kirol Errendimenduari aplikatutako Teknologiak”. Horretan, errendimendu handian erabiltzen ari diren tresna eta aplikazio berriak ezagutarazten dira, kirolarien eta ekipoen emaitzak hobetzeko asmoz. Hala ere, bertan erakutsitako teknologia gehienak kostu ekonomiko handikoak ziren eta, beraz, entrenamenduan aritzen diren pertsonentzat ez dira eskuragarriak.
- » Oraingo honetan, koste txikiko teknologiak erakutsi nahi ditugu antolatu nahi izan dugun mintegian; hain zuzen, edozein motatako entrenatzaile edo prestatzaile fisikok erabili ahal izango ditu, baldin eta informazioa eskuratu nahi badu eraginkortasun gehiagoz planifikatzeko eta egiteko haien kirolarien entrenamendua. Bi saiotan banatuko da mintegia, hainbat tresna edo aplikazio aurkezteko asmoz; tresna horiek erabil daitezke prebentzio-fasean edo lesioen berregokitzean (lehen lesioa) eta entrenamendu-fasean (bigarren lesioa). Aurkezpen teoriko-praktikoak egingo dira, eta, alde batetik, ebidentzia zientifikoak aztertuko dira, baita teknologia bakoitzaren baliagarritasuna ere; eta, bestalderik, haien funtzionamendua bistaratu da modu praktikoago batean.



» JARDUERA MOTA

Mintegia

» KIROL ARLOA

Entrenamendua

» JASOTZAILEAK

Teknikariak, entrenatzaileak, prestatzaile fisikoak, readaptadoreak

» HIZKUNTZA

Gaztelaniaz

» DATAK, LEKUAK ETA TOKI-KOPURUA

2015eko uztailak 1: **GASTEIZ**

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea (EHU-UPV)
Lasarteko Bidea, 71

Toki-kopurua: 180 pertsona

2015eko uztailak 8: **DONOSTIA**

Kirol Etxea. Atano III Gela
Anoetako Pasealekua, 5

Toki-kopurua: 90 pertsona

» ORDUTEGIA

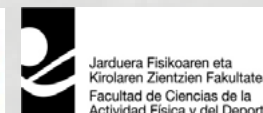
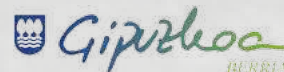
9:30-14:00

» ETENGABEKO PRESTAKUNTZA PROGRAMA 2015

» ERAKUNDE ANTOLATZAILEAK



» ERAKUNDE KOLABORATZAILEAK



EDUKIAK

1. SAIOA: LESIOAK PREBENITZEKO TEKNOLOGIAK ETA HAIEN ERREKUPERAZIOA. UZTAILAREN 1A

• Oreka eta kontrol posturala ebaluatzea

– Y MED (APP).

Helburua: Oreka ebaluatzea. Oreka neurtzeko testa pelbis, belaun eta orkatilarena.

– GONIOMETER (G-PRO)-ACCELEROMETER MONITOR (APP).

Helburua: Ebaluatzea/kontrol posturala. Test funtzionaletan eragiten du zeharka.

– WII FIT (GADGET).

Helburuak: Oreka ebaluatzea. Kontrola eta entrenamendua / Simetria-entrenamendua kirolariaren errehabilitazio- /berregokitze-prozesuaren barruan.

• Balorazio funtzionala

– My Jump (APP).

Helburuak: Hanka batekin eta bi hankekin egindako jauziaren altuera zehaztea, arrisku-faktoreak eta errendimenduaren ebaluazioa aztertzeko / Kargak ezartzea jesartzeko keinuko ariketak egitean.

– Check Your Motion (APP).

Helburua: Hainbat proba funtzional ebaluatzea, erregistratzea eta kontrolatzea.

» **IZEN-EMATEAK:** Kiroleskolako web orrialdearen izen-emate prozeduraren bidez www.kiroleskola.net.

Ikaslea saio bakar batera edo bietara joatea erabaki dezake.

Bi saioetara joan nahi izatekotan, bi izen-emate egin beharko dira, saio bakoitzeko bana.

Ondorengo esteka sakatu: izen-emateak, eta jarraitu urratsak.

2. urratsean, topatuko dituzun jarduera guztien artean, hautatu saio hau edo bi hauek.

Izen-emate prozesuarekin egon daitezkeen zalantzak argitzeko 944304867 telefono zenbakian edo kiroleskola@ej-gv.es helbide elektronikoan.

Izena emateko azken eguna: 28/06/2015

» **PREZIOA:** Doako jarduera

2. SAIOA: ENTRENAMENDURAKO TEKNOLOGIAK. UZTAILAREN 8A

• Esfortzuaren pertzepzioa ebaluatzea

– FTQTEST (APP).

Helburuak: Esfortzuaren pertzepzioa ebaluatzea, Hooper testa eta POMS / Balio eta grafiko bateratuak dituzten taldeak kontrolatzea.

– LOADNESS (APP).

Helburuak: Kargaren kontrola/kirolariaren errehabilitazioa: idatzizko galdera sortak (labur-labur), galdera sortak apps-en bidez kontrolatuta, agian loa kontrolatzeko tresnak.

• Mugimendua ebaluatzea, aztertzea eta kontrolatzea bideoaren bidez

– KINOVEA (doako Softwarea). Gaztelania.

Helburuak: Lesioen prebentzio/berregokitze testa: Tuck Jump, Landing Error Scoring System edo Drop Jump, jauzi bertikalak (SJ, CMJ, ABK eta DJ), Hop Testa / Joan-etorriko lasterketen testak (abiadura norabidea aldatzean) // Jarduera ziklikoei buruzko azterlan biomekanikoak.

– UBERSENSE - COACH'S EYE (APP).

Helburuak: Mugimendua ebaluatzea, aztertzea

eta kontrolatzea (lasterketaren teknika eta ariketa espezifikoak) / Kirolariaren feedbacka. Taldeak kudeatzea.

• Errendimenduaren balorazioa eta kontrola

– CHRONOJUMP SISTEMA

Helburuak: Jauzia egiteko gaitasuna ebaluatzea / Simetria-entrenamendua kirolariaren errehabilitazio- /berregokitze-prozesuaren barruan.

– Speed Cell (Gadget)

Helburuak: Norbanakoaren eta taldearen kanpoko karga ebaluatzea eta kontrolatzea. / Norbanakoaren eta taldearen kanpoko kargen kontrol subjektiboa egiteko tresnak baliozkotzen laguntzea RPE eta TQR tresnekin batera.

HIZLARIAK

Eugenio Rodríguez

Gipuzkoa Basket saskibalo taldeko prestatzaile fisikoa
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziatua, Masterra goi errendimenduan

David Casamichana

Racing de Santander futbol taldearen prestatzaile fisikoa

Santanderreko Europar Atlantikoko Unibertsitatearen Osasunaren Fakultatearen doktorea/ ikertzailea

