

# INDARRA ETA ERRESISTENTZIARI BURUZKO JARDUNALDIAK

## JORNADAS DE ENTRENAMIENTO SOBRE FUERZA & RESISTENCIA

2019ko Maiatzak 23 Osteguna eta 24 Ostirala

Jueves 23 y Viernes 24 de Mayo de 2019



*Euskadi,  
auzolana, bien común*



KIROL ZUZENDARI, TEKNIKARI ETA ENTRENATZAILEEI ZUZENDUA

DIRIGIDA A TÉCNICAS Y TÉCNICOS, ENTRENADORAS Y ENTRENADORES Y DIRECTORES Y DIRECTORAS DEPORTIVOS Y DEPORTIVAS.

KIROLAREN EUSKAL ESKOLAK, ETENGABEKO PRESTAKUNTZA PROGRAMAN OINARRITUZ, ESPERIENTZIA ZEIN PRAKTIKA ZABALA DUTEN HIZLARIAK GONBIDATZEN DITU, GAUR EGUN ERRESISTENTZIA ETA INDARRAREN ENTRENAMENDUAN ERABILTZEN DIREN TENDENTZI AURRERATUENETAZ HITZEGITEKO KIROL MODALITATE EZBERDINETARA ZUZENDUTA. AURKEZPEN TEORIKOAK ZEIN PARTEHARTZE PRAKTIKOAK BIDERATUKO DITUZTE.

LA ESCUELA VASCA DEL DEPORTE A TRAVÉS DE SU PROGRAMA DE FORMACION CONTINUA, SE COMPLACE EN INVITAR A PONENTES CON AMPLIA BASE EXPERIMENTAL Y FORMACIÓN CIENTÍFICO-ACADÉMICA PARA PRESENTAR LAS MÁS ACTUALES TENDENCIAS METODOLÓGICAS EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA PARA DEPORTES DE DIFERENTES BASES CONDICIONALES QUE REQUIERAN ESTAS CAPACIDADES. PRESENTACIONES TEÓRICAS Y SESIONES PRÁCTICAS PARTICIPABLES.

TOKIA: EUSKO JAURLARITZAKO HTZ - FADURA

LUGAR: CPT GOBIERNO VASCO FADURA



OSTEGUNA/ JUEVES

8:45 AURKEZPENA/PRESENTACIÓN

9:00-11:00

INDAR ENTRENAMENDU KUDEAKETAN ABIADURAREN OINARRIAK ETA APLIKAZIOAK.  
ABIADURAEN NEURKETARAKO TEKNOLOGIA.

FUNDAMENTOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS DE LA MONITORIZACIÓN DE LA VELOCIDAD EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA. TECNOLOGÍAS DISPONIBLES PARA LA MONITORIZACIÓN DE LA VELOCIDAD.

11:00-11:30

ETENALDIA/DESCANSO

11:30-12:30

FORMAKUNTZATIK GOIMAILAKO ERRENDIMENDURA ERRESISTENTZIAKO KIROLEAN:  
ENTRENAMENDUAREN GARAPENA, EBALUAZIOA ETA KONTROLA

DE LA FORMACIÓN AL ALTO RENDIMIENTO EN DEPORTE DE RESISTENCIA:  
PLANIFICACIÓN DESARROLLO, EVALUACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

12:30-13:30

BATERATUTAKO INDAR ERRESISTENTZIA ENTRENAMENDUA. SINERGIAK ETA INTERFERENTZIARI BURUZKO FROGAK.

ENTRENAMIENTO CONCURRENTE DE RESISTENCIA Y FUERZA. EVIDENCIAS EXISTENTES SOBRE SINERGIAS E INTERFERENCIAS.

13:30-15:00 COMIDA

15:00-16:00 LESIOEN PREBENTZIOA ETA ENTRENAMENDUAREN ANTOLAKETA ERRESISTENTZIA KIROLEAN

PREVENCIÓN DE LESIONES Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN DEPORTE DE RESISTENCIA

16:00-18:00 JARDUERA: INDARRAREN EBALUAKETA ABIADURAREN NEURKETAREN BITARTEZ.

PRÁCTICA: VALORACIÓN DE LA FUERZA MEDIANTE LA MONITORIZACIÓN DE LA VELOCIDAD



OSTIRALA/VIERNES

8:30-10:00

PRAKTIKA: BEHE ATALEKO EZOHIKO MUGIMENDUEN BALORAZIOA

PRÁCTICA VALORACIÓN DE LAS ALTERACIONES DEL MOVIMIENTO DEL MIEMBRO INFERIOR

10:00-11:00 INTENTSITATE EREMUEN ERABILERA OPTIMOA ERRESISTENTZIA KIROLEAN

DISTRIBUCIÓN DE INTENSIDADES DE ENTRENAMIENTO ÓPTIMAS EN DEPORTES DE RESISTENCIA

11:00-11:30 ETENALDIA/DESCANSO

11:30-13:00 LASTERKETA TEKNIKARI BURUZKO SAIO PRAKTIKOA

PRÁCTICA SOBRE ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DE CARRERA

13:00-14:30 PRAKTIKA: POTENTZIA ETA INDARRAREN BALORAZIOA UCRN. VELOWIN ETA KALKULUEN BIDEZKO DATU BILKETA.

VALORACIONES DE FUERZA Y POTENCIA EN LA UCR: RECOGIDA DE DATOS POR MEDIO DEL SISTEMA VELOWIN Y CÁLCULOS MATEMÁTICOS PRÁCTICA HORA 1H. 30' H.

PRECIO: DOHAINIK / GRATUITO

MATRICULACIONES PARA REALIZAR LA INSCRIPCIÓN DE FORMA SATISFACTORIA HAY QUE REALIZAR DOS ACCIONES:

- REALIZAR LA INSCRIPCIÓN EN LA ACTIVIDAD A TRAVÉS DEL PROCESO DE INSCRIPCIÓN ON-LINE DE LA PÁGINA WEB DE KIROLESKOLA [WWW.KIROLESKOLA.NET](http://WWW.KIROLESKOLA.NET).
- CLICKAR EN EL SIGUIENTE ENLACE: INSCRIPCIÓN, Y SEGUIR LOS PASOS QUE SE INDICAN [WWW.KIROLESKOLA.NET](http://WWW.KIROLESKOLA.NET)
- EN EL PASO 2, SELECCIONAR LA PRESENTE ACTIVIDAD DE ENTRE LAS DIFERENTES OPCIONES.

DUDAS/CONSULTAS RELACIONADAS CON EL PROCESO DE INSCRIPCIÓN: EN EL Nº DE TELÉFONO 944032866 O EN EL CORREO ELECTRÓNICO KIROLESKOLA@EUSKADI.EUS

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 20/05/2019

NÚMERO DE PLAZAS: 50

IZEN-EMATEAK

EKINTZAN PARTE HARTZEKO IZENA EMAN ON-LINE PROZEDURAREN BITARTEZ, KIROLESKOLA WEB ORRIAN HAIN ZUZEN [WWW.KIROLESKOLA.NET](http://WWW.KIROLESKOLA.NET)

IZEN-EMATE PROZESUAREKIN EGON DAITEZKEEN ZALANTZAK ARGITZEKO, 944032866 TELEFONO ZENBAKIAN EDO KIROLESKOLA@EUSKADI.EUS HELBIDE ELEKTRONIKOAN.

IZENA EMATEKO AZKEN EGUNA: 2019/05/20

BERTARZTE KOPURU MAXIMOA: 50

## PONENTES/HIZLARIAK:

Elaia Torrontegui Ronco



Tecnica de la Unidad de Control de Rendimiento (UCR) de la AEPSAD, en el CAR de Madrid. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Euskal Herriko Unibertsitatea (EHU-UPV). Máster en Rendimiento Físico y Deportivo por el COES. Máster en Investigación por la Universidad Politécnica de Madrid (UPM). Máster en Coaching Deportivo por el COES.

Juan Del Campo



Jesus Garcia Pallares



Profesor Titular de la Universidad de Murcia en la materia de Entrenamiento Deportivo. Doctor por la Universidad de Murcia en Fisiología del Ejercicio. Investigador del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio de Toledo (Universidad de Castilla la Mancha) e Investigador Principal de Human Performance & Sports Sciences (Universidad de Murcia). Director del Máster en Alto Rendimiento de Deportes Cílicos de la Universidad de Murcia desde su creación en 2014. Preparador de ciclistas Élite y Profesionales. Anteriormente preparador el Equipo Nacional de Ciclismo en Pista (RFEC). Entrenador del Equipo Nacional de Piragüismo (RFEP). Autor y Coautor de numerosas publicaciones en revistas internacionales sobre valoración, periodización y programación del entrenamiento deportivo, ayudas ergogénicas y biorritmos

Arturo Casado



Profesor de Grado CAFD de las asignaturas de Metodología del Entrenamiento y Planificación del Entrenamiento en la Universidad Isabel I de Castilla . Profesor de Master de “Alto rendimiento y Coaching deportivo” de la Universidad de Vic (2012-2016). Actual miembro y profesor del Centro Nacional de Formaciones Atléticas (CENFA) de la Real Federación Española de Atletismo en las especialidades de carrera de media y larga distancia en los niveles de Entrenador de Clubs (nivel II) y entrenador Nacional (nivel III). Profesor del Máster del COE de alto rendimiento deportivo en la asignatura “Metodología del Entrenamiento de la Resistencia”. Perteneciente a la plantilla de formadores del Ayuntamiento de Madrid. Profesor del curso para técnicos del ayuntamiento de Madrid “Acondicionamiento Físicoen sala”. Autor de varios artículos (JCR) sobre Periodización y distribución de intensidad del entrenamiento en corredores de media y larga distancia, táctica en grandes Campeonatos de 800m y 1500m y de Psicología del Deporte del ámbito del Rendimiento Deporte. Dos de ellos del primer cuartil (Q1). Autor de 4 capítulos de libro sobre “Entrenamiento deportivo”. Ponente en diferentes Congresos Mundial e Internacional sobre Rendimiento Deportivo.

Guillermo Sánchez Martínez



Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Pablo de Olavide (UPO). Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo por la Universidad Pablo de Olavide (UPO). Máster propio de Fisiología del ejercicio por la Universidad de Barcelona (UB). Máster de profesorado de secundaria Universidad Internacional de Valencia (VIU) Sport Science para la federación nacional de Badminton (FESBA) Miembro de la Unidad de Control de Rendimiento (UCR) de la AEPSAD, en el CAR de Madrid.