



28 de noviembre de 2019

# MODELOS Y ESTRATEGIAS DEL ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE RESISTENCIA

VI. JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN RENDIMIENTO DEPORTIVO

Facultad de Educación y Deporte (UPV/EHU) Vitoria-Gasteiz

En esta sexta edición de las “Jornadas de Actualización en Rendimiento Deportivo”, organizadas de forma conjunta por la Asociación de Federaciones Deportivas de Álava, la Escuela Vasca del Deporte, la Facultad de Educación y Deporte de la UPV/EHU, el Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco y el Departamento de Educación Física y Deportiva, contaremos junto a otros entrenadores y entrenadoras con el **Dr Stephen Seiler** (¿quién es?), referente en nuevas metodologías de entrenamiento a nivel internacional donde se analizarán las nuevas tendencias en estrategias y planificación de entrenamiento de resistencia,

## Estructura, contenidos y ponentes

- 8:45 - 9:00 Presentación de la jornada
- 
- 9:00 - 10:30 **I** Keynote: Pasado, presente y futuro del entrenamiento polarizado. Dr. Stephen Seiler
- 
- 10:30 - 11:30 **C E** La preparación de una triatleta a lo largo de 4 JJOO. Dr. Iñigo Mujika y Ainhoa Murua
- 
- 11:30 - 12:00 Pausa café
- 
- 12:00 - 13:00 **C E** Estrategias de preparación de ciclista profesional para una gran vuelta. Josune Murillo, Equipo ciclista Movistar Team.
- 
- 13:00 - 14:00 **C** Remando hacia Tokio 2020. Planificación de Virginia Díaz. Julen Erauzkin Barrenetxea, técnico del CPT Fadura.



TIPO DE ACTIVIDAD	Jornada
ÁMBITO DEL DEPORTE	Entrenamiento
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrenadores/as y preparadores/as físicos</li> <li>Alumnos/as y licenciados/as graduados/as en ciencias de la actividad física y el deporte</li> <li>Otros/as profesionales y estudiantes dedicados/as a la actividad física y el deporte interesados/as en el tema</li> </ul>
FECHA Y HORARIO	<b>28 de noviembre de 2019</b> 8:45 - 14:00
LUGAR	Facultad de ciencias de la actividad física. Aula Magna, Portal de Lasarte 71, Vitoria-Gasteiz
IDIOMA	Trilingüe (habrá traducción simultánea)



## Precio

Alumnado de la Facultad de Educación y el Deporte de la UPV/EHU **10€**

Personas colegiadas del Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco **10€**

Resto de personas **20€**

**Número de plazas 150**

## Inscripciones

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.
- Dudas/consultas relacionadas con el proceso de inscripción: en el nº de teléfono 944 032 866 o en el correo electrónico [kiroleskola@euskadi.eus](mailto:kiroleskola@euskadi.eus)

Fecha límite de inscripción: 22 de noviembre de 2019.

Entidades colaboradoras

Entidades organizadoras





Arabako Kirol Federazioen Ikartean, Kirolaren Euskal Eskolak, EHuko Hezkuntza eta Kirol Fakultateak eta Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan Lizentziatuen Euskal Herriko Elkargo Ofizialak elkarrekin antolatu dituzte Kirol Errendimenduan Eguneratzeko Jardunaldiak. Bada, jardunaldien seigarren edizioan, iraupen entrenamenduen planifikazio eta estrategien azken tendentziak aztertuko dira, horretarako, beste entrenatzaileekin batera, metodologia berrietan erreferentia den **Stephen Seiler doktorea** (nordak?) gurekin izango dugu.



2019ko azaroak 28

# ERRESISTENTZIAKO KIROL PRESTAKUNTZAREN EREDUAK ETA ESTRATEGIAK

VI. KIROL-ERRENDIMENDUARI  
BURUZKO EGUNERATZE  
JARDUNALDIAK

Hezkuntza eta Kirol Fakultatea  
(UPV/EHU) Vitoria-Gasteiz

## Egitura, edukiak eta hizlariak

- |               |   |
|---------------|---|
| 8:45 - 9:00   | Hasiera ekitaldia   |
| 9:00 - 10:30  | Polarizatutako entrenamenduaren iragana, oraina eta etorkizuna keynote-a. Dr. Stephen Seiler                                  |
| 10:30 - 11:30 | 4 olinpiadetan zehar triatletaren prestakuntza. Dr. Iñigo Mujika eta Ainhoa Murua   |
| 11:30 - 12:00 | Atsedena - kafea  |
| 12:00 - 13:00 | Txirrindulari profesionala prestatzeko estrategiak, buelta handi baterako. Josune Murillo, Movistar Team txirrindulari taldea |
| 13:00 - 14:00 | Tokio 2020ra arrauna egiten. Virginia Díaz-ren planifikazioa. Julen Erauzkin Barrenetxea, Fadura HTZko teknikaria.            |

JARDUERA MOTA

Jardunaldia

KIROL-ESPARRUA

Entrenamendua

HARTZAILEAK

- Entrenatzaileak eta prestatzaile fisikoak
- Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako ikasleak eta lizentziatu graduatuak
- Jarduera fisikoan eta kirolean lan egiten duten edo interesa duten bestelako profesionalak eta ikasleak.

DATAK ETA ORDUTEGIA

**2019ko azaroak 28**  
8:45 - 14:00

LEKUA

Hezkuntza eta kirol Fakultatea (EHU-UPV)  
Areto nagusia, Lasarteko atea, 71 Vitoria-Gasteiz

IDIOMA

Hirueleduna (bat-bateko itzulpen zerbitzua izango da)

## Prezioa

UPV/EHko Hezkuntza eta Kirol Fakultateko ikasleak

**10€**

Euskal Herriko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziatuen Elkargo Ofizialeko kideak

**10€**

Gainerakoak

**20€**

**Toki kopurua**

**150**

## Izen-emateak

Kirolaskolako web orrialdearen izen-emate prozeduraren bidez  
[www.kirolaskola.net](http://www.kirolaskola.net)

- Ondorengo **esteka** sakatu: izen-emateak, eta jarraitu urratsak.
- Izen-emate prozesuarekin egon daitezkeen zalantzak argitzeko: 9444 032 866 telefono zenbakian edo [kirolaskola@euskadi.eus](mailto:kirolaskola@euskadi.eus) helbide elektronikoan.

Izena emateko azken eguna: 2019ko azaroaren 22ean.

Erakunde laguntzaileak

Erakunde antolatzaileak

