

**TIPO DE ACTIVIDAD** Jornada

**ÁMBITO DEL DEPORTE** Entrenamiento

**DESTINATARIOS** Entrenadores/as de alto rendimiento. Otros técnicos/as, entrenadores/as, preparadores/as físicos.

**FECHAS Y HORARIOS** 12 de septiembre de 2015 09:30 – 19:00

**LUGAR** Vitoria-Gasteiz Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPV/EHU). Portal de Lasarte, 71.

**IDIOMA** Castellano (\* Las ponencias de Yann Le Meur y de Jamie Turner serán en inglés. Existirá un servicio de traducción simultánea (alumnos/as en prácticas).

#### PRECIO

- Personas con licencia federada alavesa o trabajadores/directivos/as de federación alavesa = 20€
- Personas colegiadas del Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco = 20€
- Alumnado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPV/EHU = 20€
- Resto de personas = 30€

#### MATRICULACIONES

Para realizar la inscripción de forma satisfactoria hay que realizar dos acciones:

1. Realizar la inscripción en la actividad a través del proceso de inscripción on-line de la página web de Kiroleskola **www.kiroleskola.net**. Clickar en el siguiente enlace: **Inscripción**, y seguir los pasos que se indican. En el Paso 2, seleccionar la presente actividad de entre las diferentes opciones.
2. Realizar una transferencia bancaria por el importe correspondiente al siguiente número de cuenta del Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco: **0049 4810 44 2316007962** (Santander). En el concepto habrá que incorporar nombre y apellidos de la persona asistente a la jornada. En el caso de haber obtenido descuento (cuotas de 20€) habrá que remitir al correo electrónico **kiroleskola@euskadi.eus** la correspondiente acreditación (licencia federada del año 2015, certificado, matrícula, etc.)

Dudas/consultas relacionadas con el proceso de inscripción: en el nº de teléfono **944304867** o en el correo electrónico **kiroleskola@euskadi.eus**

**Fecha límite de inscripción (y pago de cuota): 09/09/2015**

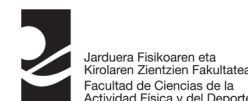
**NÚMERO DE PLAZAS** 180

# JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN RENDIMIENTO DEPORTIVO

## EL ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD EN LA PREPARACIÓN DEPORTIVA



#### ORGANIZADORES



#### PATROCINADORES



#### COLABORADORES



La moderna preparación deportiva de deportistas y equipos está experimentando innumerables cambios y novedades asociados tanto a las necesidades particulares de las situaciones de competición como a la aplicación de métodos y sistemas cada vez más científicos. Los paradigmas clásicos de preparación, basados excesivamente en la tradición histórica, dejan paso a otros modelos más actuales y más ajustados a las situaciones deportivas reales.

El entrenamiento de alta intensidad se ha convertido últimamente en un "trending topic" para entrenadores y deportistas. La posibilidad de incrementar el rendimiento deportivo con métodos de trabajo más eficientes y más cercanos a las demandas deportivas de la competición hacen de esta orientación del entrenamiento un tema apasionante sobre el que merece la pena una profunda reflexión y puesta al día para entrenadores y deportistas.

## SESIÓN DE LA MAÑANA

### 9:30 Presentación de la jornada

#### 9:45 "El papel del entrenamiento de alta intensidad y los modernos modelos de preparación"

##### Yann Le Meur

Doctor en fisiología del ejercicio. Fisiólogo del INSEP de Paris. Asesor de deportistas de alto nivel, equipos y selecciones nacionales.

#### 11:15 "El papel de la intensidad antes y durante el periodo de afinamiento"

##### Iñigo Mujika

Doctor en CCAFYD y Biología del Ejercicio Muscular. Asesor en el área de fisiología del rendimiento con diferentes equipos, selecciones nacionales y deportistas alto rendimiento

### 12:00 Descanso

#### 12:30 "Gestión del entrenamiento y la competición de alta intensidad en deportes de equipo"

##### Pedro Alcaraz

Doctor en CCAFYD. Master en Alto Rendimiento. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UCAM. Director del centro del alto rendimiento deportivo de la UCAM, Murcia.

#### 13:15 "El entrenamiento de alta intensidad en deportes cíclicos"

##### Miguel Vázquez

Licenciado en Ciencias Biológicas y Especialista en Fisiología Humana y Adaptaciones a la Actividad Física. Master en Alto Rendimiento. Director Técnico y Entrenador del Equipo de Natación del C.N.Terrassa

### 14:00 Fin sesión mañana

## SESIÓN DE LA TARDE

#### 16:00 "El entrenamiento de alta intensidad en deportes de especialidades combinadas (triatlón)"

##### Jamie Turner

Entrenador responsable selección australiana y canadiense de triatlón y entrenador de Gwen Jorgensen (campeona del mundo triatlón olímpico)

#### 16:45 "Diseño efectivo del calentamiento para el entrenamiento de alta intensidad"

##### Antonio Bores

Licenciado en CCAFYD. Master en deportes de equipo. Preparador Físico de la Selección Española de Fútbol Sala. Profesor de la Universidad Europea del Atlántico.

#### 17:30 "Protocolos de recuperación tras el entrenamiento de alta intensidad"

##### Julio Calleja (posibilidad de realizarse vía videoconferencia)

Doctor en CCAFYD. Master en Alto Rendimiento. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPV/EHU y de la Faculty of Kinesiology en Zagreb, Croacia. Preparador Físico deportistas de alto rendimiento, asesor de equipos y selecciones nacionales.

### 18:15 MESA REDONDA

##### Moderador: Javi Orbañanos

Profesor y coordinador del Área de Entrenamiento Deportivo de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPV/EHU. Licenciado en CCAFYD. Master en Alto Rendimiento.

### 19:00 FIN JORNADA