



**29 de septiembre de 2017**

# ENTRENAMIENTO Y PROGRAMACIÓN DE LA FUERZA

**IV. JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN RENDIMIENTO DEPORTIVO**

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

El entrenamiento de la fuerza es una actividad física que tiene como objetivo la mejora de la capacidad de aplicar fuerza por parte de un sujeto en cualquier actividad que realice orientada al rendimiento deportivo, además de evitar lesiones.

En la cuarta 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 Departamento de Educación Física y Deportiva de la UPV/EHU y el Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco, se analizarán las últimas tendencias en el entrenamiento y la programación de la fuerza en los diferentes tipos de deporte: deportes de equipo, deportes de combate, deportes de desplazamiento horizontal/potencia y deportes de resistencia.

ORGANIZADORES:



## Sesión de la mañana

<b>09:30</b>	<b>Presentación de la jornada</b>
<b>09:45</b>	<b>"La velocidad de ejecución en el entrenamiento de fuerza"</b> Dr. Juanjo Badillo. Ex-entrenador halteras de élite. Comité Olímpico Español.
<b>11.15</b>	Descanso
<b>11.45</b>	<b>"Aplicación de la fuerza en deportes de resistencia"</b> Dr. Bent Rønnestad. Investigador en ciclismo de élite. Lillehammer University College, Norway.
<b>13.15</b>	<b>"Fuerza en deportes de desplazamiento horizontal/Potencia"</b> Dr. Valentín Rocandío. Entrenador velocistas de élite. Profesor EHU-UPV.
<b>14:00</b>	Fin sesión mañana

## Sesión de la tarde

<b>16.00</b>	<b>Un ejemplo de aplicación en deporte de equipo"</b> Dr. Pepe Conde. Readaptador Sevilla FC.
<b>16.45</b>	<b>"El entrenamiento de fuerza aplicado en deportes de combate"</b> Dr. Julen Idarreta. Entrenador deportistas élite. Profesor EHU-UPV.
<b>17:30</b>	<b>Mesa redonda: ¿Aplicamos bien la fuerza?</b> Moderadores: Javi Orbañanos. Entrenador deportistas élite. Profesor EHU-UPV. Dr. Julio Calleja. Entrenador deportistas élite. Profesor EHU-UPV. Intervinientes: Ponentes de la jornada
<b>18:30</b>	Fin jornada

TIPO DE ACTIVIDAD	Jornada
ÁMBITO DEL DEPORTE	Entrenamiento
DESTINATARIOS	Entrenadores/as de alto rendimiento. ----- Otros técnicos/as, entrenadores/as, preparadores/as físicos. ----- Otros/as profesionales y estudiantes de la actividad física y el deporte interesados/as en el tema.
FECHAS Y HORARIOS	<b>29 de septiembre de 2017</b> 09:30 – 18:30
LUGAR	<b>Vitoria-Gasteiz</b> <b>Facultad de Educación y Deporte (UPV/EHU)</b> Portal de Lasarte, 71
IDIOMA	Castellano Inglés

## PRECIO

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

**NÚMERO DE PLAZAS:** 180

## 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](http://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:
  - Banco Sabadell:  
ES61 0081 4313 45 0001115519
  - 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](mailto:kiroleskola@euskadi.eus) la correspondiente acreditación (licencia federada del año 2017, certificado, matrícula, etc.)**
  - \* Excepción: las personas colegiadas del Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco no será preciso (se mira en listas).



**Dudas/consultas relacionadas con el proceso de inscripción:** en el nº de teléfono 944 304 867 o en el correo electrónico [kiroleskola@euskadi.eus](mailto:kiroleskola@euskadi.eus)

PATROCINADORES:



COLABORADORES:



Fecha límite de inscripción (y pago de cuota):  
**26/09/2017**



**2017ko irailak 29**

## **INDARRAREN ENTRENAMENDUA ETA PROGRAMAZIOA**

**IV. KIROL-ERRENDIMENDUARI  
BURUZKO EGUNERATZE  
JARDUNALDIAK**

Hezkuntza eta Kirol Fakultatea (EHU-UPV)  
Gasteiz

Pertsona batek edozein jardueratan indarra egiteko duen gaitasuna hobetzea eta lesioak saihestea helburu duen jarduera fisikoa da indarraren entrenamendua; jarduera horiek kirol-errendimenduari lotuta daude.

“Kirol Errendimenduari buruzko Eguneratze Jardunaldiaren” laugarren edizio honek, Arabako Kirol Federazioen Elkarteak, Kirolaren Euskal Eskolak, EHUko Hezkuntza eta Kirol Fakultateak, EHUko Gorputz eta Kirol Hezkuntzako Saila eta Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Irakasle eta Lizentziatuen Euskal Autonomia Erkidegoko Elkargo Ofizialak antolatutakoa, aztertuko ditu entrenamendu-joera berriak eta indarraren programazioa, hainbat kiroletan: talde-kiroletan, borroka-kiroletan, desplazamendu horizontaleko/potentziako kiroletan eta erresistentzia-kiroletan.

ANTOLATZAILAEK:



### **Goizeko saioa**

<b>09:30</b>	<b>Jardunaldiaren aurkezpena</b>
<b>09:45</b>	<b>“Ejekuzio-abiadura indarraren entrenamenduan”</b> Dr. Juanjo Badillo. Eliteko halteren entrenatzaile ohia. Espainiako Komite Olinpikoa.
<b>11.15</b>	Atsedena
<b>11.45</b>	<b>“Indarraren aplikazioa erresistentzia-kiroletan”</b> Dr. Bent Rønnestad. Ikertzailea eliteko txirrindularitzan. University College, Norway.
<b>13.15</b>	<b>“Indarra Potentzia/Mugimendu horizontaleko kiroletan”</b> Dr. Valentín Rocandio. Eliteko abiadura-lasterkariaren entrenatzaile ohia.
<b>14:00</b>	Goizeko sailaren amaiera

### **Arratsaldeko saioa**

<b>16.00</b>	<b>Aplikazio adibide bat talde-kiroletan”</b> Dr. Pepe Conde. Sevilla FC taldeko berregokitzailea.
<b>16.45</b>	<b>“Indarraren entrenamendu aplikatua borroka-kiroletan”</b> Dr. Julen Idarreta. Eliteko kirolariaren entrenatzailea. EHU-UPV.
<b>17:30</b>	<b>Mahai-ingurua: Indarra behar bezala erabiltzen dugu?</b> Moderatzaileak: Javi Orbañanos. Eliteko kirolariaren entrenatzailea. EHU-UPV. Dr. Julio Calleja. Eliteko kirolariaren entrenatzailea. EHU-UPV. Parte-hartzaileak: Jardunaldiko txostengileak
<b>18:30</b>	Jardunaldiaren amaiera

JARDUERA MOTA	Jardunaldia
KIROL ARLOA	Entrenamendua
JASOTZAILEAK	Errendimendu altuko entrenatzaileak. Bestelako teknikari, entrenatzaile, prestatzaile fisikoak. Gaian interesa duten beste profesional batzuk eta jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako ikasleak.
DATAK ETA ORDUTEGIA	<b>2017ko irailak 29</b> 09:30 – 18:30
TOKIA	<b>Hezkuntza eta Kirol Fakultatea (EHU-UPV)</b> Lasarteko Bidea, 71
HIZKUNTZA	Gaztelania Ingelesa

## 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 Hezkuntza eta Kirol Fakultateko ikasleak **20 €**

Gainerakoak **30 €**

**TOKI KOPURUA:** 180

## IZEN-EMATEAK

Inskripzioa behar bezala egiteko bi urrats hauek izan gogoan:

- Ekintzan parte hartzeko **izena eman on-line** prozeduraren bitartez, Kirolaskola web orrian hain zuzen [www.kirolaskola.net](http://www.kirolaskola.net).
    - Ondorengo esteka sakatu: [izen-emateak](#), eta jarraitu urratsei.
    - 2. urratsean, topatuko dituzun jarduera guztien artean, hautatu jarduera hau.
  - Dagokion diru-zenbatekoaren arabera **banku-transferentzia egin** ondoko kontu-zenbakian (Euskal Herriko Soin Iharduera eta Kirolaren Zientzietako Lizentziatuen Elkargo Ofiziala):
    - Banco Sabadell:  
ES61 0081 4313 45 0001115519
    - Kontzeptuari dagokion atalean jardunaldira bertaratuko den pertsonaren izen-abizenak jasoko dira.
    - Deskonturik aplikatu bada (20€ko kuotak), [kirolaskola@euskadi.eus](mailto:kirolaskola@euskadi.eus) posta elektronikora eskubide hori baliatzeko egiaztagiria bidaliko da (2017ko lizentzia federatua, ziurtagiri, matrikula, eta abar).**
- \* Salbuespena: Euskal Herriko Soin Iharduera eta Kirolaren Zientzietako Lizentziatuen Elkargo Ofizialekokolegiatuek ez dute agiririk bidali beharko (zerrendetan begiratuko da).



**Izen-emate prozesuarekin egon daitezkeen zalantzak argitzeko**, 944304867 telefono zenbakian edo [kirolaskola@euskadi.eus](mailto:kirolaskola@euskadi.eus) helbide elektronikoan.

BABESLEAK:

LAGUNTZAILEAK:



Izena emateko (eta kuota ordaintzeko) azken eguna: **2017/09/26**