

Información, matrículas

Objetivos del curso:

Este curso pretende poner en valor unas especialidades deportivas que se realizan en el medio natural: las carreras por montaña y el esquí nórdico y de travesía.

Los temas a analizar en este seminario se orientan hacia la mejora de la preparación de los deportistas tanto desde el ámbito del rendimiento como de la salud, a la divulgación de la propia experiencia de deportistas y a la gestión y organización de este tipo de eventos.

Perfil de los asistentes:

Deportistas y gestores relacionados con los deportes de montaña y deportes de invierno que vean como una oportunidad para descubrir y mejorar sus deportes desde dentro, yuxtaponiendo la visión del entrenador y del deportista.

- Técnicos deportivos de montaña o deportes de invierno.
- Médicos deportivos.
- Titulados y estudiantes universitarios de titulaciones deportivas.
- Gestores de eventos deportivos.
- Miembros de Federaciones deportivas.
- Deportistas que quieran mejorar su experiencia deportiva.

Certificados y valoración del curso:

Se extenderá certificado y valoración si se completa el 85 % de asistencia al curso.

Pendiente de reconocimiento de créditos por parte de la Universidad de Zaragoza.

Lugar de celebración del encuentro:

Pabellón Polideportivo Río Isuela. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca.

C/ Ronda Misericordia, 5

Tel.: 974238422

<https://fccsyd.unizar.es/deporte/grado-deporte>

Más información:

Secretaría Sede Pirineos- UIMP

Escuela Politécnica Superior- Campus Huesca

Ctra de Cuarte s/n. 22071 Huesca

Tel.: 974 292 652

pirineos@uimp.es

<http://www.uimp.es/agenda-link.html>

Solicitud de matrícula:

Plazo hasta el 21 de junio de 2015

Precio: 40 € (20€ de tasas académicas y 20 € de tasas administrativas)

Descuento del 20% para estudiantes universitarios matriculados en el año 2014/ 2015.

Solicitud de 3 becas para estudiantes con cargo a convenio:

Realizando la inscripción como estudiante y realizando el pago y enviando el expediente académico a pirineos@uimp.es. Posteriormente se devolverá el importe de la matrícula a los beneficiarios.

www.uimp.es

Colaboran:



Patrocinan:



PIRINEOS 2015

EL RETO DE LA RESISTENCIA EN EL MEDIO NATURAL: LAS CARRERAS POR MONTAÑA Y EL ESQUÍ NÓRDICO Y DE TRAVESÍA.
22 al 23 de mayo de 2015

Pabellón Polideportivo Río Isuela. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca.

Directores:

Vanessa Bataller Cervero.
Profesora de la Universidad San Jorge.

Carlos Castellar Otín.
Profesor de la Universidad de Zaragoza.



EL RETO DE LA RESISTENCIA EN EL MEDIO NATURAL: LAS CARRERAS POR MONTAÑA Y EL ESQUÍ NÓRDICO Y DE TRAVESÍA.

Programa

Viernes, 22 de mayo

- 15:45** Recepción y entrega de documentación.
- 16:00** ¿Por qué tengo que mejorar la fuerza para correr o esquiar? Entrenamiento de fuerza para deportes en montaña.
D. Noel Marcén Cinca
Profesor en Universidad San Jorge. Entrenador nacional de Atletismo.
- 17:00** ¿Cómo puedo entrenar de una forma eficiente? Entrenamiento de resistencia orientado hacia los deportes de montaña.
D. Octavio Pérez.
Preparador físico de corredores por montaña. Autor del libro "La preparación en el corredor de montaña".
- 18:30** ¿Cómo organizo mis entrenamientos durante la temporada? Planificación deportiva en especialidades de montaña.
D. Carlos Castellar Otín.
Profesor de la Universidad de Zaragoza. Entrenador de corredores por montaña y de esquí.

- 19:30** Herramientas de valoración del rendimiento en deportes de montaña. Sistemas de valoración y su aplicación en montaña.
Dña. Vanessa Bataller Cervero.
Profesora de la Universidad San Jorge. Entrenadora de corredores de montaña.

Sábado, 23 de mayo

- 10:00** Mujer, suelo pélvico y deporte. Como evitar problemas de suelo pélvico en deportistas de montaña
Dña. Jordina Roche Fajardo
Fisioterapeuta experta en suelo pélvico.
- 11:00** Seguimiento médico de un deportista de montaña.
D. Daniel Brotons Cuixart
Doctor en Medicina. Médico adjunto Responsable médico del RFEDI. Asesor médico de la FEEC.
- 12:30** Mesa redonda: Mi trabajo: ser el mejor deportista. Participan:
D. Kiko Navarro Jiménez.
Guardia Civil corredor por montaña y esquiador.
Dña. Mónica Sáez Toledano.
Miembro del equipo militar de esquí de montaña. Corredora de montaña.
D. Oscar Pérez López.
Corredor de montaña. Ganador de Tour de Geants en 2012 y Trail de Emmona 2013.

Modera:
D. Jose Luis Rodrigo Martinez.
Director de contenidos de Radio Huesca y Huesca TV.

- 16:00** Organización de un gran evento deportivo en montaña.
D. Manuel Bara Alos
Presidente del Club Peña Guara organizador de la Trail Aneto.
- 17:00** Difusión de eventos deportivos en montaña. ¿Qué imagen e información recibe la población a partir de los medios de comunicación?
Pablo Cantó Martínez.
Redactor del blog "Corredor de montaña"
- 18:30** Mesa redonda: La gestión de las competiciones desde las federaciones deportivas. Participan:
Goio Larrañaga Arrieta
Director del área de Carreras por Montaña de FEDME
Enrique Diaz Carretero
Responsable del Calendario y reglamentos de la RFEDI.
- Modera:**
D. Carlos Castellar Otín.
Profesor de la Universidad de Zaragoza.

19:30 Clausura.