



GOI MAILAKO TXAPELKETETAKO KIROLARIEN NEKEA MINTEGIA



NICOLÁS TERRADOS

GETXO - CPT FADURA
2013KO EKAINAK 14-15

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACION,
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA

Helburuak:

Kirolean nekea eragiten duten faktoreekin erlazionatuta dauden alderdi nabarmenetan sakontzea. Neke horren erabilera eta errekupeazioa.

Aditzera eman goi mailako txapelketetan parte hartzen duten kirolarien bidaietako nekeari, ordu-aldaketei eta tenperatura-aldaketei aurre egiteko estrategiak.

Edukiak:

Ostiral arratsaldean:

- Kirol nekea. Mekanismo nagusiak.
- Nekearen errekupeazioa. Nekearen errekupeazioaren oinarri orokorrak.

Larunbat goizean

- Bidaietara eta ordu-aldaketarekin erlazionatutako nekea.
- Gorputzaren tenperaturaren igoerarekin erlazionatutako nekea.
- Ordu aldaketaren efektuari (jet-lagari) aurre egiteko estrategiak. Ekialdekoa zein mendebaldekoa.
- Bidaiatzerakoan konforta handitzeko estrategiak: zarata, dardarak, jarrera, ordutegia...
- Tenperatura handiko aldaketen efektuari aurre egiteko estrategiak.

Hizlaria: Nicolás Terrados

Asturiaseko Kirol Medikuntzako Eskualdeko Zentroko Zuzendaria, CSDko Jarduera Fisiko eta Kiroletako A + D Plan Integralaren Talde Tekniko Iraunkorreko kidea, Medikuntzako Doktorea eta Ariketaren Fisiologian ikasia Bengt Saltin irakaslearekin, Copenhagueko Unibertsitatean eta Estokolmoko Karolinska Institutuan, UAM eta COEko Goi Errendimenduko Unibertsitate Masterraren irakaslea, ikerkuntza zientifikotako hainbat sari, medikuntzan eta kirolean eragin handiko aldizkari zientifikoetan argitalpen ugari.

Jasotzaileak:

Teknikariak eta entrenatzaileak, prestatzaile fisikoak, fisioterapeutak, jarduera fisikoan diharduten profesionalak, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziatuak edo ikasleak.

Tokia:

Fadurako THZ / Iñaki Lejarreta Aretoa
Makaletako etorbidea, 64 (Getxo)

Datak eta ordutegiak (8 ordu):

2013ko ekainaren 14an, ostirala: 16:30-20:30

2013ko ekainaren 15ean, larunbata: 10:00-14:00

Izen-emateak:

Izena emateko azken eguna: 2013/06/11

Izen-emate inprimakia **hemen** deskargatu, bete eta Kiroleskolari helarazi ondorengo bide baten bitartez:

1. Posta elektronikoz: kiroleskola@ej-gv.es
2. Faxez: 94 430 90 11
3. Aurrez-aurre edo posta arruntez:

Kirolaren Euskal Eskola:

Makaleta etorbidea, 64 // 48992 Getxo (Bizkaia)

Tel: 94 430 48 67

Toki-kopurua: 50 pertsona (izen-ematearen ordenaren arabera).

Doako jarduera

Hizkuntza: gaztelania