

CONFERENCIA: Viernes 16 de Febrero 2018 a las 10h.
La importancia del PIE y la PELVIS en la prevención de lesiones

CONTENIDO:

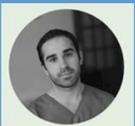
* Clasificación y tipo de pies
Alteraciones estructurales y posturales
¿Cómo funcionan los pies en dinámica?
Teorías y mecanismos
Relación de los pies con estructuras proximales en dinámica

* La pelvis y sus alteraciones posturales
Alteraciones dinámicas de la pelvis en carrera
Alteraciones de la pelvis y repercusión en rodilla y pie

* Integración interdisciplinar Podólogo – Ldo Cafyde para: prevenir y recuperar lesiones.

Impartido por:

- Ph.D. Miguel Blanco Traba (Podólogo)
Profesor Master Podología Deportiva UCV,
<https://www.podologiamiguel.com/>



ACCESO LIBRE



La conferencia se complementará con un TALLER práctico (costo 40 euros) el sábado 3 de Marzo de 9.30 a 13.30 para + información e inscripciones: workshopentrenamiento@gmail.com



Salón de actos
INEF Galicia, Bastiagueiro. A Coruña
FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA

Seguimiento ON LINE CONFERENCIA → :



WORKSHOP: Sábado 3 de Marzo 2018
La importancia del PIE y la PELVIS en la prevención de lesiones

TALLER: Teórico/Práctico. Sábado 3 de Marzo de 9.30 a 13.30

INSCRIPCIÓN : 40 euros

* Huella plantar: Clasificación y tipo de pies
Alteraciones estructurales y posturales

* Valoración articular de la rodilla

* La pelvis y sus alteraciones posturales
Alteraciones dinámicas de la pelvis en carrera
Alteraciones de la pelvis y repercusión en rodilla y pie

Impartido por:

- Ph.D. Miguel Blanco Traba (Podólogo)
Profesor Master Podología Deportiva UCV,
<https://www.podologiamiguel.com/>



+ Información e inscripciones: workshopentrenamiento@gmail.com



INEF Galicia, Bastiagueiro. A Coruña
FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA



CONFERENCIA MARIANO GARCIA VERDUGO. MARTES 6 DE MARZO 2018 A LAS 12H. SALON DE ACTOS

CONFERENCIA: EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA BASADO EN ZONAS O ÁREAS FUNCIONALES. EL MODELO DIPER.

CONTENIDO:

- Introducción al modelo de entrenamiento. Conceptos básicos para asentar el modelo.
- El entrenamiento por zonas o áreas funcionales.
- Organización de contenidos de entrenamiento. Los estadios o niveles básico, específico y competitivo.
- Determinación de las zonas mediante una herramienta sencilla y asequible. El test DIPER.
- Integración del entrenamiento de las capacidades en el modelo (velocidad, fuerza y técnica).
- Aplicación del modelo en la planificación y programación.

Impartido por:

- MARIANO GARCÍA-VERDUGO DELMAS
- <http://www.garciaverdugo.com/>



La conferencia se complementará con un TALLER práctico (costo 50 euros) el sábado 3 de Marzo de 10 a 13.30 y de 16.30 a 20 h. AFORO LIMITADO + información e inscripciones: workshopentrenamiento@gmail.com

6 de Marzo 2018. 12h.

Salón de Actos

INEF Galicia, Bastiagueiro. A Coruña

FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA



ACCESO
LIBRE



Seguimento ON LINE:



WORKSHOP MARIANO GARCIA VERDUGO. SABADO 10 DE MARZO 2018

WORKSHOP: EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA BASADO EN EL MODELO DIPER.

Sábado 10 de Marzo HORARIO: De 10 h. a 13.30h. /16.30h. a 20h.

PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE RESISTENCIA CÍCLICOS BASADO EN ZONAS O ÁREAS FUNCIONALES. EL MODELO DIPER.

- Introducción y Conceptos al modelo de entrenamiento.
- El entrenamiento por zonas o áreas funcionales.
- Determinación de las zonas mediante una herramienta sencilla y asequible. El test DIPER.
 - Exposición teórica del test. - Organización para la práctica.- Aplicación práctica.
 - Interpretación y determinación de las zonas o áreas funcionales de entrenamiento.
- Los niveles o estadios de entrenamiento y su identificación.
 - Niveles entrenables a potenciar y su identificación. Básico, específico y competitivo.
 - Niveles no entrenables a evitar. Regenerativo, poco útil y negativo.
- Integración del entrenamiento de fuerza – velocidad – técnica, ... en el modelo.
- Aplicación del modelo en la planificación y programación.
 - Integración de los diferentes modelos de planificación en el modelo DIPER.
 - El proceso de desarrollo de una planificación y su integración en el modelo.
- Exposición de una aplicación para la programación, desarrollo y control del entrenamiento. El programa para planificación y control del entrenamiento de resistencia.

AFORO LIMITADO: Costo 50 euros

Impartido por: MARIANO GARCÍA-VERDUGO DELMAS

<http://www.garciaverdugo.com/>

Lugar: Facultad Ciencias Deporte (INEF Galicia), Bastiagueiro, Oleiros, A Coruña.



PARA MAYOR INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
workshopentrenamiento@gmail.com

FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA



CONFERENCIA: IGNACIO GONZALEZ ZAS (Viernes 6 de Abril 2018 a las 9h Salón de Actos)

CONFERENCIA: El análisis artro-muscular de la Técnica de Carrera Mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de lesión

Viernes 6 de Abril 2018 a las 9h.

CONTENIDO:

- Movilidad y estabilidad articular.
- Valoraciones básicas.
- La importancia del pie y el core.
- La fuerza y la carrera.
- Propuesta de ejercicios.

Impartido por:

Ignacio González Zas

Licenciado INEF
Experto en Valoración Artro-Muscular
Preparador Físico R.C. Deportivo A Coruña
<http://temadeporte.blogspot.com.es/>



La conferencia se complementará con un TALLER práctico (costo 40 euros) el sábado 21 de Abril de 9.30 a 13.30 para + información e inscripciones: workshopentrenamiento@gmail.com



Salón de actos
INEF Galicia, Bastagueiro. A Coruña

FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA

WORKSHOP: IGNACIO GONZALEZ ZAS (SÁBADO 21 de Abril 2018 a las 9.30 A 13.30h Salón de Actos)

Confidencia Ignacio Glez TCarrera 2018 - PowerPoint

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO TRANSICIONES ANIMACIONES PRESENTACIÓN CON DIAPOSITIVAS REVISAR VISTA HERRAMIENTAS DE DIBUJO FORMATO

Iniciar sesión

1 Conferencia, El análisis artro-muscular de la Técnica de Carrera

2 TALLER (40 euros) el sábado 21 de Abril 2018 a las 9.30 a 13.30 h. Aforo limitado

3 Contenido: Sesión teórica-práctica

4 TALLER (40 euros) el sábado 21 de Abril 2018 a las 9.30 a 13.30 h. Aforo limitado

WORKSHOP: Sábado 21 de Abril 2018
El análisis artro-muscular de la Técnica de Carrera

TALLER (40 euros) el sábado 21 de Abril 2018 a las 9.30 a 13.30 h.
Aforo limitado

CONTENIDO: Sesión teórica-práctica
Mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de lesión

- Conceptos generales de valoración del movimiento
- Valoración de patrones de movimiento generales asociados a la carrera
- Aspectos a tener en cuenta, carrera más eficiente y con menos riesgos.
- Selección de ejercicios para la eficiencia y la prevención

Impartido por:
Ignacio González Zas
Licenciado INEF
Experto en Valoración Artro-Muscular
Preparador Físico R.C. Deportivo A Coruña
<http://temadeporte.blogspot.com.es/>

+ información e inscripciones: workshopentrenamiento@gmail.com

Salón de actos
INEF Galicia, Bastagueiro. A Coruña
FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA

WORKSHOP: Uso plataformas ON-LINE entrenamiento (TrainingPeaks) Triathlon - Atletismo - Ciclismo - Natación

TALLER (40 euros) el viernes 12 de Mayo 2018 a las 16.30 a 20.30 h.
AFORO LIMITADO

CONTENIDO: Sesión teórica-práctica

- CONCEPTO DE POTENCIA e Instrumentos para medir:
- USO DEL POTENCIOMETRO; FTP, IF, TSS, NP, CTL, ...
- PERFIL DE POTENCIA y ZONAS TRABAJO "Coggan ilevels", ...
- USO PROGRAMA "Golden Cheetah"
- USO PLATAFORMA On line "Training Peaks"
- Planificación, Tapering, ...

Impartido por:

Javier Sola López

Licenciado INEF y Profesor Universidad de Loyola
Profesor colaborador actividades/cursos; TrainingPeaks University,
IEWG International Endurance Work Group, G-SE, Custom4us, ...

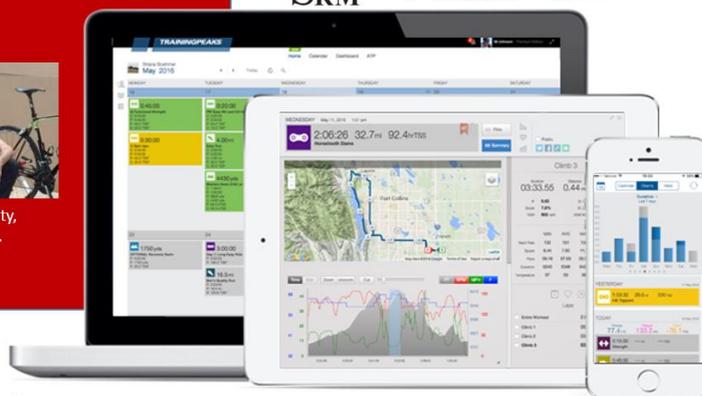
<https://www.trainingpeaks.com/coach/jsolalopez>



+ información e inscripciones: workshoptrenamiento@gmail.com



INEF Galicia, Bastiagueiro. A Coruña
FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA



WORKSHOP: Uso del WKO4 para la planificación y el control del entrenamiento (Triathlon - Atletismo - Ciclismo - Natación)

TALLER (90 euros) sábado 21 de Abril 2018 de 9.30 a 13.30h. y 16.30 a 20.30h.
AFORO LIMITADO

CONTENIDO: Sesión teórica-práctica

- Métricas de potencia. N. Ilevels, Pmáx, mFTP, FRC, Stamina y TTE (Time To Exhaustion), ...
- Creación de un plan de entrenamiento basado en la potencia.
- Como construir el FTP, Stamina,
- Control Eficiencia, Balance de piernas, Cadencia, Aerodinámica, ...
- Fases del programa de entrenamiento para conseguir el rendimiento óptimo.
- Caso estudio planificación anual.

Impartido por:

Javier Sola López

Licenciado INEF y Profesor Universidad Loyola
Profesor colaborador actividades/cursos; TrainingPeaks University,
IEWG International Endurance Work Group, G-SE, Custom4us, ...
<https://www.trainingpeaks.com/coach/jsolalopez>



+ información e inscripciones: workshoptrenamiento@gmail.com



Aula informática
INEF Galicia, Bastiagueiro. A Coruña
FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA

