



CONFERENCIAS PARA ENTRENADORES 2.014

Zaragoza, 21 al 23 de Noviembre

Programa

Viernes 21 de Noviembre

- | | |
|-------------|---|
| 15,00 Horas | Presentación |
| 16,00 Horas | La biomecánica en el remo. ¿Para qué nos sirve? Tendencias actuales. |
| 18,30 Horas | Aplicaciones prácticas de las valoraciones biomecánicas en la técnica del remo. Consideraciones de la técnica eficiente, pasos hacia una unificación técnica en remo. |

Sábado 22 de Noviembre

- | | |
|-------------|---|
| 09,00 Horas | Características Fisiológicas del remo en su máxima expresión. Ideas para su entrenamiento y recuperación. |
| 10,30 Horas | Optimizar la entrenabilidad de los remeros jóvenes. |
| 12,00 Horas | Nuevos sistemas de desarrollo de la resistencia en el remo |
| 14,00 Horas | COMIDA |
| 16,00 Horas | Cómo la recuperación puede mejorar el rendimiento en el remo. Protocolos Pre-Per-Post. |
| 17,30 Horas | La utilización de la potencia en ciclismo: un ejemplo para el futuro del remo. |
| 19,00 Horas | Planificación y estructuración de las cargas de trabajo en el remo de competición. |





Domingo 23 de Noviembre

- 09,00 Horas Control analítico de los remeros y su interpretación orientada.
- 11,00 Horas Propuesta de valoración de fuerza y resistencia de la FER: desde la teoría a la práctica.

PONENTES:

JULIO CALLEJA GONZALEZ

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor en la Facultad de Actividad Física y Deporte en la Universidad del País Vasco.

AITOR ALBERDI RODRIGUEZ

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Entrenador Nacional de Triatlón y Ciclismo.

XABIER LEIBAR MENDARTE

Doctor en Medicina Deportiva y responsable médico del Equipo Nacional de Remo.
Responsable médico del CPT de FADURA.

JULEN ERAUZKIN BARRENETXEA

Director Técnico de la Federación Española de Remo. Técnico del CPT de FADURA

