

EINES D'OPTIMITZACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN ETAPES DE FORMACIÓ

Curs d'estiu

2n Curs

Fonaments de fisiologia i nutrició, entrenament de la condició física i prevenció de lesions en etapes de formació



Presentació

La pràctica d'activitat física i esportiva amb infants i joves pot estimular-ne el desenvolupament físic, cognitiu i social; desenvolupar-ne la competència motriu; potenciar-ne l'autoestima i el sentiment d'autoeficàcia; afavorir-ne l'assoliment de valors socials com la relació amb els altres, la cooperació o l'assoliment d'objectius comuns...

Tot i aquesta vessant formativa de l'esport, també hi ha el perill que la pràctica esportiva es converteixi en "deseducativa". La cerca del rendiment esportiu prematur pot tenir una influència negativa sobre el procés de creixement, posant en risc la salut dels joves esportistes. Intentar conjuminar amb eficàcia la vessant formativa i el rendiment, potenciant les vàlues dels joves talents i la consolidació d'hàbits de vida saludables, és un dels reptes al que s'enfronta l'entrenador en les etapes de formació.

Amb la voluntat de donar resposta a aquestes qüestions, des de la Càtedra d'Esport i Educació Física-Centre d'Estudis Olímpics de la UdG i el Grau en CAFE d'EUSES-centre adscrit a la UdG, us presentem dos cursos d'estiu diferenciats, però amb continguts estretament relacionats.

Aquest segon curs se centra en continguts de fisiologia de l'exercici, nutrició, treball de la condició física i prevenció de lesions en les etapes de formació, amb la intenció d'oferir coneixements teòrics, eines, instruments i recursos didàctics als tècnics esportius per tal d'optimitzar l'entrenament, la formació i el rendiment físic i esportiu en les etapes d'iniciació.

Coordinadors:

Ricard Pradas Casas

ricard.pradasc@cadscrits.udg.edu

Pere Hidalgo Santos

phidalg2@gmail.com

Dies: Divendres 1 i dissabte 2 de juliol

Hores: 15 hores presencials

Títol a què dona dret: Certificat d'assistència (caldrà acreditar una assistència mínima al 80% de les hores lectives)

Places: Mínim 20 i màxim 30 (l'assignació de places es farà segons l'ordre d'inscripció). L'organització es reserva el dret a anul·lar el curs si no s'arriba al nombre mínim de places. En aquest cas, es retornarà l'import.

Destinatari

El curs va especialment dirigit a **directors i coordinadors d'escoles esportives, entrenadors, i tècnics d'esportistes en edat de formació**, així com **estudiants de ciències de l'activitat física i de l'esport, cicles formatius i ensenyaments de règim especial d'esports**. Tanmateix, degut al caràcter formatiu del mateix, el curs estarà **obert a mestres i professors**, i a totes aquelles persones que estiguin interessades en aquest tema.

Objectius

- Conèixer els fonaments fisiològics de l'entrenament amb joves esportistes, així com els processos d'adaptació a l'entrenament en les etapes d'iniciació esportiva.
- Conèixer i aplicar les bases de la nutrició i les ajudes ergogèniques adreçades als joves esportistes.
- Conèixer i analitzar els fonaments del treball de la condició física.
- Discutir sobre la metodologia d'entrenament de la condició física amb joves esportistes.
- Adquirir coneixements bàsics adreçats a la prevenció de lesions en esportistes de base.
- Conèixer els factors psicològics que afecten la predisposició i rendiment dels esportistes joves.

Continguts

Àrea de Fisiologia (5h)

- Característiques fisiològiques del jove esportista i adaptacions de l'entrenament.
- Nutrició i ajudes ergogèniques en joves esportistes.

Àrea de Condició Física (5h)

- El treball de les qualitats físiques bàsiques en etapes de formació.

Àrea de Salut (prevenció de lesions) (5h)

- Pautes per a la prevenció de lesions amb joves esportistes.
- Processos de recuperació i entrenament invisible.
- Factors psicològics en el procés de la lesió.

Metodologia

El curs combina continguts teòrics, a partir d'exposicions magistrals dels docents, i propostes pràctiques amb grups de treball, amb la finalitat d'elaborar eines significatives per a l'entrenament amb infants i joves, tot valorant-ne l'aplicabilitat. Tanmateix, es programaran espais de diàleg i discussió, amb la presentació i valoració de recursos compartits, aportació de bibliografia de referència i resolució de casos.

Avaluació

- Exercicis/treballs proposats pel professor (dinàmiques de treball en les sessions pràctiques).
- Assistència i participació en les sessions de classe.



EUSES
CAMPUS DE SALT

Centre adscrit a:
Universitat de Girona

Escola Universitària de la Salut i l'Esport

www.euses.cat
Telèfon: 972 40 51 30
C/ Francesc Macià, 65 - 17190 Salt (Girona)
Facebook: /eusescafe
Twitter: EUSEScafe



CÀTEDRA D'ESPORT I EDUCACIÓ FÍSICA
Centre d'Estudis Olímpics
Universitat de Girona

www.udg.edu/ceef
Telèfon: 972 57 64 93
C/ Pg. Mas Riera, 22 - 17820 Banyoles
Twitter: @udgceef

Programa

Divendres, 1 de juliol de 2016 (Lloc: EUSES, Salt)

16:00 a 16:15 – Presentació del curs

16:15 a 18:15 – Característiques fisiològiques del jove esportista i adaptacions a l'entrenament

18:15 a 18:30 – Pausa

18:30 a 21:00 – Nutrició i ajudes ergogèniques en joves esportistes

Dissabte, 2 de juliol de 2016 (Lloc: Centre de Tecnificació Esportiva La Farga, Banyoles)

9:00 a 11:00 – El treball de les qualitats físiques bàsiques en etapes de formació (12-16 anys): fonaments teòrics

11:00 a 11:30 – Pausa

11:30 a 14:00 – El treball de les qualitats físiques bàsiques en etapes de formació (12-16 anys): propostes pràctiques al CEB Marc Gasol

14:00 a 16:00 – Pausa

16:00 a 18:15 – Prevenció de lesions i processos de recuperació amb joves esportistes

18:15 a 18:30 – Pausa

18:30 a 20:30 – Factors psicològics en el procés de la lesió amb joves esportistes

20:30 a 21:00 – Cloenda

Professorat



Sr. Moisès Costa

Metge, especialista en medicina familiar i comunitària. Postgrau en biomecànica i traumatologia de l'esport.



Sr. Jesús Escosa

Llicenciat en educació física. Secretari tècnic del CEB Marc Gasol. Professor del Grau en CAFE d'EUSES.



Sr. Ernest Esteve

Llicenciat en educació física. Diplomant en fisioteràpia. Màster d'Alt Rendiment Esportiu pel Comitè Olímpic Espanyol. Professor del Grau en CAFE d'EUSES.



Dr. Alexander T. Latinjak

Llicenciat i Doctor en psicologia. Investigador i psicòleg en l'àmbit de la psicologia de l'esport. Professor del Grau en CAFE d'EUSES.



Sra. Cristina Planella

Llicenciada en educació física. Diplomada en Nutrició humana i dietètica. Professora del CFGS en Dietètica del Centre Garbí.

Lloc de realització

Escola Universitària de la Salut i l'Esport (EUSES) – Divendres 1 de juliol



Adreça: c/ Francesc Macià, 65, 17190 Salt

Telèfon: 972 40 51 30

Localització GPS: [41.9691016º 2.7931752º](https://www.google.com/maps/place/41.9691016,2.7931752)

Centre de Tecnificació Esportiva La Farga, Banyoles – Dissabte 2 de juliol



Adreça: Passeig Mas Riera, 22. 17820 Banyoles

Telèfon: 972 57 64 93

Localització GPS: [42.111814º 2.777319º](https://www.google.com/maps/place/42.111814,2.777319)

Preu

General: 70€

Membres d'EUSES Alumni i UdG Alumni (10% de descompte): 63€

Alumnes de 3r i 4t curs del grau en CAFE d'EUSES i de 3r i 4t del grau en Mestre/a de la UdG, centres de pràctiques col·laboradors d'EUSES i entitats col·laboradores de la Càtedra d'Esport i Educació Física-Centre d'Estudis Olímpics de la UdG (50% de descompte): 35€

Informació i inscripcions

Secretaria tècnica: EUSES – Escola Universitària de la Salut i l'Esport

Inscripcions: [Formulari d'inscripció](#)

Enviar el formulari d'inscripció i el justificant del pagament a la Sra. Teresa Fernández tfernandez@euses.cat

Telèfon de contacte: 972 405 130