

Ponencia:

PESAS DE EMPEINE Y RENDIMIENTO: EVIDENCIAS CIENTÍFICAS Y APLICACIONES (Dos ponentes)



Hablaremos del entrenamiento de la carrera con sobrecargas (chalecos, cinturones, gomas, tobilleras) y nos centraremos en la nueva concepción de las pesas ligeras de empeine, exponiendo primero el producto y describiendo después las aplicaciones a tareas específicas y adaptaciones para atletas y triatletas en las sesiones de rodaje, las aplicaciones en las sesiones de entrenamiento de resistencia en sus diferentes modalidades, los efectos agudos en los parámetros mecánicos de la carrera de velocidad, las posibilidades para corredores y triatletas de rendimiento en los entrenamientos de trote, series largas, sprint y marcha atlética. Se expondrán también estudios de los distintos pesos en el calentamiento de sprint, su aplicación a las sesiones de entrenamiento de técnica de todas las especialidades partiendo del modelo de variabilidad, estudios sobre los cambios a largo plazo en los parámetros del paso, su empleo en la readaptación de lesiones y la reeducación en la técnica de carrera tanto en la modificación del apoyo como en otros errores técnicos.

D. JOAN RIUS SANT

Licenciado en CAFyD y Catedrático de Educación Física.

Antropólogo social

Entrenador Nacional de Atletismo.

Profesor Escuela de Entrenadores de Atletismo, profesor del Máster RETAN del INEFC, profesor de Tecnologías Aplicadas al Deporte en la Universidad de Barcelona.

Autor de más de 30 libros de Educación Física, tres de ellos premiados en certámenes.

Analista de la técnica de carrera en atletas jóvenes, populares y olímpicos.

Conferenciante en universidades y federaciones en España, Portugal y América.

@youtubejriustrainer / www.jriustrainer.com



Ponencia:

PESAS DE EMPEINE Y RENDIMIENTO: EVIDENCIAS CIENTÍFICAS Y APLICACIONES (Dos ponentes)



Hablaremos del entrenamiento de la carrera con sobrecargas (chalecos, cinturones, gomas, tobilleras) y nos centraremos en la nueva concepción de las pesas ligeras de empeine, exponiendo primero el producto y describiendo después las aplicaciones a tareas específicas y adaptaciones para atletas y triatletas en las sesiones de rodaje, las aplicaciones en las sesiones de entrenamiento de resistencia en sus diferentes modalidades, los efectos agudos en los parámetros mecánicos de la carrera de velocidad, las posibilidades para corredores y triatletas de rendimiento en los entrenamientos de trote, series largas, sprint y marcha atlética. Se expondrán también estudios de los distintos pesos en el calentamiento de sprint, su aplicación a las sesiones de entrenamiento de técnica de todas las especialidades partiendo del modelo de variabilidad, estudios sobre los cambios a largo plazo en los parámetros del paso, su empleo en la readaptación de lesiones y la reeducación en la técnica de carrera tanto en la modificación del apoyo como en otros errores técnicos.

Dr. JOSEP MARÍA PADULLÉS



Doctor en Ciencias de la Actividad Física.

Ingeniero Industrial.

Licenciado en Educación Física.

Entrenador Nacional de Atletismo.

Máster en Rendimiento en Deportes de Equipo.

Docente en varias universidades nacionales e internacionales.
Actualmente Director del Máster IL3-UB-INEFC de Tecnología del Deporte.

Investigador y autor de más de 100 artículos relacionados con la tecnología, el entrenamiento y la prevención de lesiones en el deporte.

Entrenador de numerosos atletas internacionales.