



TALLER “LÍMITS SALUDABLES DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR: PREVENCIÓ DE LESIONS I CONDICIÓ FÍSICA”

Presentació

Aquest curs 2015/16, l'Institut Barcelona Esports proposa un taller formatiu adreçat a tot el monitoratge esportiu en edat escolar de Barcelona sobre els **“Límits saludables de l'esport en edat escolar: prevenció de lesions i condició física”**.

L'Ajuntament de Barcelona, amb l'objectiu de progressar en la millora de la qualitat de l'oferta esportiva, vol continuar donant suport a les entitats organitzadores d'activitats esportives en edat escolar, atenent la necessitat de formació continuada del seu monitoratge esportiu, sobretot del que treballa amb nens i nenes. Per aquest motiu, aquest taller serà gratuït i es durà a terme durant els mesos de desembre i gener, a diferents punts de la ciutat per facilitar l'accessibilitat a tot el personal tècnic interessat.

El taller presentarà les principals problemàtiques en matèria de salut amb les que es pot trobar el monitoratge esportiu en el seu treball diari amb els i les esportistes més joves. La proposta intentarà aportar solucions clares, pràctiques i que no comportin una excessiva inversió per treballar la prevenció de lesions a través de la condició física, basant-se en la investigació científica més recent, els consensos internacionals en matèria d'entrenament amb joves i contrastada amb la realitat pràctica del nostre esport de formació.

Continguts:

Els continguts que es desenvoluparan al taller són els següents:

1. Límits saludables de l'entrenament en edat escolar.
2. És necessari un treball específic de la condició física en l'esport de base?
Algunes falses creences.
3. La prevenció de lesions en l'esport en edat escolar.



4. Principals objectius i beneficis del treball de la condició física en categories de formació.
5. Força i nens.
6. La velocitat i l'agilitat.
7. Algunes consideracions sobre el treball de la resistència en l'esport de base.
8. Material bàsic per l'entrenament de la condició física amb joves.
9. Mètodes pràctics i interessants de treball de la condició física.

Professorat:

El taller estarà dirigit per **Javier Peña**, doctor per la Universitat de Vic, màster en Alt Rendiment Esportiu per la Universitat Autònoma de Madrid, llicenciat en Educació Física per l'INEFC de Barcelona, director del Centre de Estudis en Esport i Activitat Física (CEEAF), professor del Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, membre del Grup de Recerca “Sport Performance Analysis” (SPARG) de la Universitat de Vic i entrenador, assistent i preparador físic de diversos equips i esportistes des de 1995.

Durada i necessitats:

La formació tindrà una durada aproximada de **90 minuts** (reserva de l'espai per a 2 hores) i hi ha prevista una assistència aproximada de 35 persones per taller.

El **material necessari** per desenvolupar la formació és el següent:

- Material esportiu:

Cordes de saltar i matalassets (x35-40 unitats)

Pilotes medicinals de diversos pesos (3kg x10 unitats i 5 kg x10 unitats)

Escala de coordinació (x 2 unitats)

Barres de musculació amb discos millor (x 2 o 3 barres amb màxim 30kg).

- Material no esportiu:

Pissarra portàtil a la pista.