

Noves eines i sistemes per la valoració de l'activitat física i de l'entrenament: La monitorització de la freqüència cardíaca i els GPS

CAR de Sant Cugat del Vallès (21 – 22 de novembre)
Directors del Curs: Dr. F. Drobnic i Dr. A. Turmo

Dia 1r

Inauguració del Curs

Benvinguda pel Secretari General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, el Sr. Rafael Niubò.

Introducció

9:00 - 9:30 Dr. José Ricardo Serra Grima
Què és la Freqüència Cardíaca?

9:30 - 10:00 Dr. Joan Riera
La freqüència cardíaca en la recuperació de l'esforç.
Utilitat pràctica.

10:00 - 10:45 Dr. Luis Serratosa
Modificacions de la FC segons condicions ambientals diferents i extremes: alçada, immersió, calor i humitat.

11:00 - 11:30 Descans

11:30 - 13:30 Taula rodona : La Variabilitat de la FC
Dr. Pedro Alberto Galilea: Fonaments de la VFC
Dr. Juan Ramos: Mesura de la VFC. Mètodes i limitacions
Dr. Gil Rodas: L'experiència pràctica en el seguiment individualitzat
Dr. Alfonso Amaya: Anàlisi dels sistemes per mesurar la VFC

13:30 - 14:30 Dinar

14:30 - 15:30 Exposició científica comercial

Implicació pràctica de la freqüència cardíaca en:

Els esports d'equip

Moderador: Dr. Franchek Drobnic

15:30 - 16:15 Prof. Armando Pancorbo
Diagnòstic i desenvolupament funcional de les zones d'intensitat de l'entrenament

16:15 - 16:35 Sr. Jaume Mirallas
Nomenclatura de l'activitat física

16:40 - 17:30 Prof. Paul Balsom

El control de l'entrenament a través de la Freqüència Cardíaca

17:30 - 18:15 Dr. Juan Luis Martínez García

L'entrenament interrelacionat al futbol

18:15 - 19:00 Dr. Javier Valle / Sr. Jaume Mirallas

Referències de diversos esports de pavelló: hoquei patins, hoquei gel, bàsquet i handbol.

19:00 - 19:15 Preguntes

Dia 2on

Els esports individuals:

Moderador: Dr. Jordi Ribas

9:00 - 9:30 Dra. Victoria Pons

Els esports de fons: triatló, carreres i natació.

9:30 - 10:00 Dr. Pedro Alberto Galilea

Els esports de fons: ciclisme.

10:00 - 10:30 Sr. Josep Font

Dificultats psicològiques en la utilització autònoma de les eines pel control de l'entrenament.

10:30 - 11:00 Sr. Gabriel Esparza

Utilitat en els esports de combat.

11:00 - 11:30 Descans.

Nous sistemes de control de l'entrenament

11:30 - 12:00 Sr. Carlos González Haro

La intensitat relativa d'esforç de màxim consum lipídic.

12:00 - 12:45 Dr. José Manuel González de Suso

Nous sistemes personals per controlar el treball físic.

12:45 - 13:15 Sr. Adrian Faccioni

Utilitat de l'ús dels GPS en l'esport d'alt nivell.

13:15 - 14:00 Experiència pràctica en l'ús de GPS en l'esport.

Sra. Emma Roca - Raids d'alta competició

Sr. Jordi Pons - Pedalada pels núvols

Professors:

Dr. Alfonso Amaya

Prof. Paul Balsom

Dr. Franchek Drobnic

Sr. Gabriel Esparza

Sr. Adrian Faccioni

Sr. Josep Font

Dr. Pedro Alberto Galilea

Dr. Gil Rodas

Dr. José Manuel González de Suso

Sr. Carlos González Haro

Dr. Juan Luis Martínez García

Sr. Jaume Mirallas

Prof. Armando Pancorbo

Sr. Jordi Pons

Dra. Victoria Pons

Dr. Juan Ramos

Dr. Jordi Ribas

Dr. Joan Riera

Sra. Emma Roca

Dr. José Ricardo Serra Grima

Dr. Luis Serratosa

Dr. Antonio Turmo

Dr. Javier Valle

Promis SA

F Futbol Suècia

CAR / FCBarcelona

CAR/FETaekwondo

GPSPORTS

CAR

CAR / FCCiclisme

FCBarcelona

R.Sociedad SAD

Escola M.Esport

RCDEspanyol

CAR

U. Matanzas, Cuba

Cicloturista

CAR

UPC Barcelona.

Escola M. Esport

CAR

Esportista Raids

H.S.Creu S.Pau/ FCB

R. Madrid CF

Escola M.Esport/UAPE-CAR

Escola M.Esport/FCB

Amb la col·laboració de:

- **CARDIOPOCKET** - METRON MÉDICA, S.L.
- **CICLOSPORT** - CDC Componentes de la Carretera, S.L.
- **GARMIN** - ELECTRÓNICA TREPAT, S.A.
- **HOSAND** - BYOMEDIC
- **NIKE**
- **OMEGAWAVE**
- OREGON SCIENTIFIC IBÉRICA, S.A.
- POLAR ELECTRO IBÉRICA, S.A.
- PROMIS, S.L.
- **SUUNTO** - AMER SPORTS SPAIN, S.A.
- TIMEX ESPAÑA, S.A.



Noves eines i sistemes
per la valoració de
l'activitat física i de
l'entrenament:

**La monitorització
de la freqüència
cardíaca i els GPS**

INSCRIPCIONS

El preu de la quota d'inscripció inclou entrada a les sessions, certificat d'assistència, documentació i cafès indicats en el programa. La quota no inclou dinar.

Quotes d'inscripció	Fins el 20/11/05	In Situ
Assistents	60 €	70 €
Estudiants*	50 €	60 €

* Imprescindible adjuntar certificat acreditatiu.

CANCEL·LACIONS

- Les cancel·lacions rebudes abans del 15 de novembre de 2005 no tindran penalització.
- A totes les cancel·lacions rebudes a partir del 15 de novembre de 2005 s'aplicarà el 100% de despeses de cancel·lació.

Totes les cancel·lacions hauran de ser comunicades per escrit a la Secretaria General.

Seu del Cours:
Centre d'Alt Rendiment -CAR

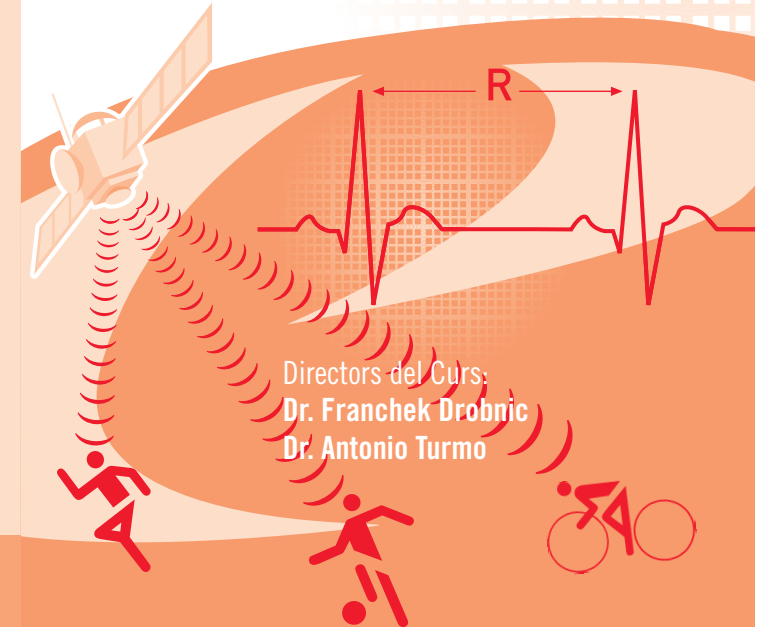
Av. Alcalde Barnils, 3-5
08173 Sant Cugat del Vallès

SECRETARIA GENERAL
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

ULTRAMAR EXPRESS

Organització de Congressos
Diputació, 238-244, 2º 1ª
08007 Barcelona

Tel. 93 482 71 40 - Fax 93 482 71 58
e-mail: naragall@uex.es



Directors del Cours:
Dr. Franček Drobnič
Dr. Antonio Turmo



ESCOLA CATALANA DE MEDICINA
DE L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT



Barcelona: 21 i 22 de novembre de 2005