

Jornada Tècnica de Nutrició i Preparació Física

J-14/09

Organitza: Unió Excursionista de Catalunya - El Prat de Llobregat

Presentació:

Tots sabem prou bé els avantatges que dóna una bona preparació física per a qualsevol esportista. Una condició física de base (resistència, força, flexibilitat i velocitat) i una preparació física treballada, específica per a cada especialitat, són necessàries per obtenir una major seguretat i, al mateix temps, potenciar la consecució d'objectius més difícils. Alhora, una dieta saludable i una bona alimentació abans, durant i després de l'entrenament i/o de l'activitat és fonamental per assolir els objectius.

Objectius del curs:

Donar unes pautes d'entrenament explicant els sistemes més utilitzats i la seva aplicació, així com explicar els beneficis d'una bona alimentació i donar els coneixements per poder aconseguir-la.

Dotar als cursetistes dels coneixements necessaris per entendre els programes d'entrenament que preparen els professionals.

Continguts de Nutrició:

- Distribució i característiques de l'alimentació.
- Vitamines, minerals, hidratació.
- Transformació de l'energia química en energia mecànica.
- Confecció de dietes.
- Mitjans de recuperació.

Continguts de Preparació Física:

- Pautes generals per la programació de l'entrenament.
- Components de l'entrenament.
- Programació de la temporada.
- Entrenament Invisible, Sobre-entrenament, Recuperació.
- Exemples sobre programes i sessions d'entrenament.
- Multi-entrenament: Muntanya-Excursionisme-Esqui de Muntanya-Alpinisme-Curses de Muntanya.
- Exemples de com millorar la Força, Resistència, Flexibilitat, Equilibri.
- Pràctica:
 - Entrenaments de diferents circuits.
 - Entrenament de la resistència.
 - Entrenament de la força amb material lleuger.
 - Estiraments.

Material que ha de portar l'alumne:

El material habitual per a les sessions d'aula.

Per a la part pràctica, roba d'esport i sabatilles esportives.

Material aportat per l'organització:

Tot aquell no individual i necessari per al desenvolupament de la Jornada Tècnica.

Inscripcions:

Disposar de llicència federativa de la FEEC-2014. Modalitat A o superior. En cas de no tenir-ne caldrà tramitar-ne una de temporal per a la sessió de Preparació Física.

Edat mínima: 18 anys. Els menors d'edat hauran de dur la corresponent autorització paterna.

DRETS D'INSCRIPCIÓ: **25€** per alumne amb llicència FEEC.

Termini màxim: **13 de novembre de 2014**. Hi ha 16 places per rigorós ordre d'inscripció.

Lloc: [**FORMULARI INSCRIPCIÓ**](#)

Pagament: Ingrés al compte de la Caixa de Pensions: ES51-2100-0320-13-0200129233 (UEC El Prat), o bé en metàl·lic a la secretaria de UEC - El Prat els dijous de 20 a 21h.

Abans d'efectuar el pagament cal confirmar la disponibilitat de places.

Programa:

20 de novembre a les 20:30 al local de la UEC

Sessió de NUTRICIÓ

22 de novembre a les 10:00 al local de la UEC

Sessió de PREPARACIÓ FÍSICA

Coordinació: Jordi Vilà.

Preparació Física: Ricard Vila

Nutrició: Pili Justo

Aquesta és una activitat esportiva que requereix uns mínims de forma física i tècnica i que es desenvolupa parcialment en el medi natural. El participant assumeix els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que se li donin per part del professorat.

El desenvolupament d'aquesta activitat està condicionada a les dificultats del medi i als factors meteorològics, per la qual cosa la Direcció podrà modificar o fins hi tot suspendre parcialment aquest programa si es creu convenient per a la seguretat dels assistents.

L'equip docent es reserva el dret d'excloure del curs a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de les normes establertes.

UEC del Prat de Llobregat

i

Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat