

El corredor de fondo

En los últimos años la práctica de la carrera de fondo ha experimentado un incremento vertiginoso. De forma individual o en grupo, como medio para mejorar salud o con vistas a la competición, los practicantes a la carrera a pie aumentan constantemente.

Las carreras populares de larga distancia son actualmente eventos multitudinarios y ya son miles, las personas que se atreven a competir en carreras de fondo y gran fondo. El pasado 30 de septiembre, por ejemplo, Zaragoza acogió la celebración del 1º maratón con un éxito notable de participación: 1283 personas acabaron la prueba de 10 km y otras 1040 finalizaron el maratón.

En este contexto, de interés creciente por el entrenamiento de la carrera, el Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Zaragoza organiza este ciclo de conferencias, dirigidas a todos los aficionados a la carrera, con la intención de mejorar la formación en el entrenamiento y de orientar a los deportistas para que esta práctica deportiva se realice de forma saludable.

Para ello se ha invitado a los mejores especialistas en la materia, los cuales, de forma divulgativa y asequible pero a la vez rigurosa y científica expondrán sus conocimientos y experiencias. Las charlas tendrán una duración de aproximadamente 1 hora y posteriormente se iniciará un coloquio de alrededor de 30 minutos.

Objetivos

- Fomentar la **práctica de la actividad física saludable**.
- Mejorar la **formación de los deportistas** en temas relacionados con la carrera de fondo.
- Proporcionar las herramientas básicas para realizar un **correcto y saludable entrenamiento** de carrera de fondo.
- Crear un foro de debate, en el que se encauce el **creciente interés** que los zaragozanos manifiestan por el entrenamiento de la carrera.

Destinatarios

- Atletas, entrenadores y demás miembros de clubes deportivos aragoneses.
- Aficionados a la carrera a pie.
- Deportistas en general.
- Estudiantes, Profesores y Personal de Administración y Servicios de la Universidad de Zaragoza.

Lugar, día y hora

Febrero 2008

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Las conferencias se desarrollarán los días 12, 14 y 21 de febrero a las 20.00 h. en:

Aula del Servicio de Actividades Deportivas

Pabellón Polideportivo Universitario. Campus San Francisco.- Universidad de Zaragoza

Entrada libre

12 de febrero. 20.00 h.

Las zapatillas del corredor: salud y rendimiento.

Por Raúl Ferrera Hernández y David Constante Lozano

Breve esquema de la conferencia

Parte de biomecánica

- Biomecánica del pie
- Tipos de pisada: pisada ideal, principales anomalías...
- Necesidad de corrección, ¿cuándo?
- Mejora del rendimiento gracias a las correcciones.

Parte de zapatillas

- Características generales del calzado de running.
- Tipos de zapatillas de running.
- Relación entre el peso del corredor y la necesidad de amortiguación.
- ¿Cómo elegir las zapatillas?
- ¿Cómo se puede modificar la pisada pronadora o supinadora sin necesidad de corregirla en el pie?

Breve curriculum

Raúl Ferrera Hernández

- Técnico ortopeda.
- Colaborador externo de la Universidad de Zaragoza, en prevención de lesiones deportivas. Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte (Huesca)

David Constante Lozano

- Técnico especialista en calzado y material de carrera.
- Técnico de Running (Zaragoza). Establecimiento especializado en zapatillas de carrera.

[Aula del Servicio de Actividades Deportivas](#)

Pabellón Polideportivo Universitario. Campus San Francisco.- Universidad de Zaragoza

Entrada libre

14 de febrero. 20.00 h.

¿Cómo diseñar tu plan de entrenamiento?

Por Fernando García Herbera.

Breve esquema de la conferencia

- La importancia del entrenador.
- La planificación de un objetivo en el entrenamiento de la carrera.
- ¿Cómo estructurar un plan de entrenamiento?
- Sistemas de entrenamiento en la carrera de larga distancia.
- El entrenamiento invisible.

Breve curriculum

Fernando García Herbera.

Nacido en Ortuella (Vizcaya) el 4 de agosto de 1967 y residente en Monzón (Huesca) desde 1976.

- Entrenador Nacional de Atletismo desde Enero de 1996.
- Adjunto del responsable nacional de fondo para pista y carretera desde el año 2000.
- Entrenador de **Eliseo Martín Omenat** (medalla de bronce en 3000 m obstáculos en el campeonato del mundo de paris-2003), desde el año 1986,
- Entrenador de fondo del C.A. Monzón con 22 atletas en la actualidad entre los que destaca además de Eliseo Javier Mariño Balaguer, 12º en el campeonato de Europa junior 2003, Xavier Caballero Roy (2h10' en maratón) y Mª José Pueyo Bergua (1h11'55" en media maratón y 2h33'30" en maratón)
- Internacional como entrenador con la selección española absoluta en seis campeonatos del mundo (Zürich, Vilamoura, Edmonton, Paris , Helsinki Y Osaka) un campeonato de Europa (Munich) y dos JJOO (Sydney 2000 Y Atenas 2004)
- Elegido mejor entrenador aragonés del 2003.
- Elegido mejor entrenador revelación español del año 2003.

Aula del Servicio de Actividades Deportivas

Pabellón Polideportivo Universitario. Campus San Francisco.- Universidad de Zaragoza

Entrada libre

21 de febrero. 20.00 h.

Las pruebas de esfuerzo: valoración de la condición física y del estado del corazón.

Por Enrique Serrano Ostáriz

Breve esquema de la conferencia

El ejercicio físico, de una manera general, y en nuestro caso la carrera a pie somete al organismo a un estrés adicional al habitual de la vida diaria.

En este sentido, consideramos las "Pruebas de Esfuerzo" como una herramienta fundamental para la valoración del deportista desde dos puntos de vista:

- a) tutela del estado de salud del atleta mediante la prevención y el diagnóstico precoz de procesos patológicos que contraindiquen la práctica deportiva.
- b) apoyo científico-médico al proceso del entrenamiento permitiendo planificar y mejorar el entrenamiento para optimizar el rendimiento deportivo.

Breve curriculum

-Licenciado en Medicina y Cirugía 1984.

-Especialidad de Medicina de Deporte en Francia (Nancy) 1986.

-Doctor en Medicina y Cirugía 1993.

-Profesor Titular de la Universidad de Zaragoza.

-Coordinador del Grupo de Investigación Aplicada (DGA): Unidad de Estudio y Valoración de la Actividad Física (UNEVAF).

-Ha competido en Triatlón de Invierno, Triatlón de verano, duatlón y ciclismo.

Aula del Servicio de Actividades Deportivas

Pabellón Polideportivo Universitario. Campus San Francisco.- Universidad de Zaragoza

Entrada libre