

El servicio de deportes de la UJI programa varios cursos - El Mundo Castellón al Día - 11/10/2019

El servicio de deportes de la UJI programa varios cursos

CASTELLÓN

El Servicio de Deportes de la Universitat Jaume I de Castellón ha programado este mes de octubre tres cursos y un taller que se iniciarán el viernes 18 y sábado 19 de octubre de 2019. La formación abarca varias disciplinas deportivas como la evaluación de los corredores y corredoras; entrenador personal de alto rendimiento; instructor/a de Pilates 'Matwork' e instructor/a de actividades dirigidas en grupo con apoyo musical.

El taller de evaluación del rendimiento en los corredores y corredoras se realizará los días 18 y 19 de octubre de 2019 en el pabellón deportivo y estará impartido por Nacho Martínez. La evaluación del rendimiento es clave para poder realizar una buena planificación del entrenamiento.

En este taller formativo promovido por la UJI se abordarán diferentes macetas de movilidad articular, bastante y resistencia; conoceremos de forma práctica su ejecución, las alternativas de equipación para hacerlo y la interpretación de los resultados obtenidos.