

CEIMD Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte

El Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte, dependiente del Instituto Navarro de Deporte y Juventud, tiene como objeto la asistencia, la formación y la investigación sobre los efectos del ejercicio físico en la mejora de la marca del deportista de alto nivel y en la prevención y tratamiento de las enfermedades ligadas al sedentarismo.

Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte

Kirolaren Azterlan,
Ikerketa eta
Medikuntzako Zentroa

CEIMD Kirolaren Azterlan, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroa

Kirolaren Azterlan, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroak, zein Nafarroako Kirol eta Gazteriaren Institutuaren mendekoa baita, ariketa fisikoen ondorioei buruzko laguntza, prestakuntza eta ikerkuntza ditu xede, goi mailako kirolariaren markaren hobekuntzan eta sedentarismoarekin loturiko gaitzen prebentzioan eta tratamenduan izaten dituen ondorioez hain zuzen.

Estamos en / Hemen gaude:

Calle Sangüesa, 34 /
Zangoza kalea, 34
31005 Pamplona /Iruña

Síguenos en / Guri jarraitzeko:



<http://www.facebook.com/CEIMD>



INFORMACIÓN Y CITAS / INFORMAZIOA ETA HITZORDUAK:



948292626 // 948292629

jlizaral@navarra.es
smerinod@navarra.es
jiboleoa@navarra.es

Nafarroako Kirol eta
Gazteriaren Institutua



Instituto Navarro de
Deporte y Juventud



Centro de Estudios, Investigación
y Medicina del Deporte

Kirolaren Azterlan, Ikerketa
eta Medikuntzako Zentroa

Te ayudamos a mejorar

Hobetzen laguntzen dizugu

Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra

Ciencia al servicio del deporte y del deportista / Zientzia kirolaren eta kirolariaren zerbitzuan

Si eres deportista de...*

... alto nivel,
... tecnificación**,
... una selección,
... un programa especial de alguna federación deportiva,
... programa de jóvenes talentos,
... alguna selección infantil o cadete

* En orden de prioridad
** Incluye también a técnicos

...Trabajamos para ti, porque nuestra tarea es:

Prestar asistencia a deportistas
Investigar para poner a disposición de los/las deportistas conocimientos de probada eficacia en la mejora del rendimiento físico preservando su salud
Impartir formación en torno al ejercicio físico, un sector estratégico desde el punto de vista de la economía, la salud y la calidad de vida

Aprovecha nuestros recursos. Acude al CEIMD si necesitas:

A

Un examen médico de salud

1. Reconocimiento médico

1. Antecedentes personales,
2. Exploración física,
3. Antropometría y
4. Prueba de esfuerzo con control electrocardiografía.

2. Ecocardiograma

B

Una consulta sobre...

1. Problemas de salud

2. Dieta, sobrepeso, aumento de peso

3. Mejora de la fuerza muscular

4. Fatiga, disminución o estancamiento de marca deportiva

5. Lesiones:

1. Diagnóstico y prescripción (médico especialista en Rehabilitación)
2. Fisioterapia
 - a. Tratamiento de lesiones
 - b. Prevención de lesiones

C

Un seguimiento médico-científico del entrenamiento.

Consiste en realizar de 3 a 5 test físicos a lo largo de la temporada con un grupo de deportistas, en colaboración con su entrenador.

1. Tipos de test:

1. Antropometría
2. Resistencia aeróbica
3. Fuerza muscular
4. Test de prevención de lesiones

2. Objetivos de los test:

1. Predecir la marca deportiva
2. Definir los puntos fuertes y débiles del deportista
3. Asesorar en la prescripción del entrenamiento
4. Registro del entrenamiento realizado
5. Volver a realizar el test a las 8-16 semanas, analizar los resultados y comenzar de nuevo el proceso

D

Formación

Tanto si eres técnico como deportista

1. Técnicos deportivos:

1. Curso básico sobre bases del entrenamiento
2. Curso avanzado sobre bases del entrenamiento
3. Jornadas de actualización
4. Biblioteca

2. Deportistas:

1. Prevención del dopaje u otros temas
2. Jornadas de actualización
3. Biblioteca

Kirolean zurea hauetako bat bada...*

.... goi maila,
... teknifikazioa**,
... selezio bat,
... kirol federazioren baten programa berezi bat,
... talentu gazteen programa,
... haur edo kadete mailako selekzioren bat

* Lehentasunen arabera
** Teknikariak barne

...Zuretzat egiten dugu lan, gure zeregina hau delako:

Kirolariei laguntza ematea
Errendimendu fisikoa hobetzen eta, aldi berean, osasuna zaintzen frogaturiko eraginkortasuna duten ezagutzak kirolarien eskura jartzeko ikertzea
Ariketa fisikoaren gaineko prestakuntza ematea, ekonomia, osasun eta bizi kalitatearen ikuspuntutik sektore estrategikoa baita

Aprobetxa itzazu gure baliabideak. Jo ezazu CEIMDera zure beharrak asetzera:

A

Osasun azterketa medikoa

1. Osasun azterketa

1. Aurrekari pertsonalak,
2. Miaketa fisikoa,
3. Antropometria eta
4. Ahalegin proba elektrokardiografia kontrola barne.

2. Ekokardiograma

B

Kontsulta bat...

1. Osasun arazoak

2. Dieta, gehiegizko pisua, pisu-handitzea

3. Muskulu indarra hobetzea

4. Nekea, kirol markaren murrizketa edo geldialdia

5. Lesioak:

1. Diagnostikoa eta preskripzioa (bizkortzeko mediku espezialista)
2. Fisioterapia
 - a. Lesioen tratamendua
 - b. Lesioen prebentzioa

C

Entrenamenduaren jarraipen mediko-zientifikoa.

Denboraldian zehar kirolari talde batekin, entrenatzailearekin elkarlanean, 3-5 test fisiko egitean datza.

1. Test motak:

1. Antropometria
2. Erresistentzia aerobikoa
3. Muskulu indarra
4. Lesioei aurrea hartzeko testa

2. Testaren helburuak:

1. Kirol marka iragartzea
2. Kirolariaren indargune eta ahulguneak definitzea
3. Entrenamenduaren preskripzioan aholku ematea
4. Eginiko entrenamenduaren erregistroa
5. Testa 8-16 astera berregin, emaitzak aztertu eta prozesuari berriro ekitea.

D

Prestakuntza

Bai teknikaria bai kirolaria bazara

1. Kirol teknikariak:

1. Entrenamenduaren oinarriei buruzko funtsezko ikastaroa
2. Entrenamenduaren oinarriei buruzko ikastaro aurreratua
3. Eguneratzeko jardunaldiak
4. Liburutegia

2. Kirolariak:

1. Dopin prebentzioa edo beste gai batzuk
2. Eguneratzeko jardunaldiak
4. Liburutegia