

10 COSAS QUE NUNCA DEBERÍAS HACER CON UNOS DEPORTIVOS

... sobre la selección del calzado deportivo

by **Xavier Aguado Jódar**

Miércoles 16 de diciembre, 2020 · 18h30-19h30 · Online



1ª parte (15'-30'), a las 18h30', en YouTube, abierto a cualquier amante del deporte!

Acceso a la sesión:

<https://www.youtube.com/watch?v=lerLHvZYDks&feature=youtu.be>

2ª parte (30'-45'), a las 19h, en Google Meet @[tecnicasportiu.com](https://meet.google.com/tecnicasportiu.com), para los estudiantes y ex-estudiantes del Instituto Público del CAR de Sant Cugat - Departamento de Técnicos Deportivos.

La sesión Google Meet estará abierta desde las 18h30' y al finalizar la 1ª parte en YouTube continuaremos con el turno de preguntas al profesor Xavier Aguado-Jódar.



Xavier Aguado-Jódar

Estudió Medicina y Educación Física en la Universidad de Barcelona. Lleva más de 30 años de profesor de Biomecánica Deportiva y Ergonomía en la Universidad.

Algunas curiosidades sobre Xavier: corrió la maratón de Barcelona en 2h30m16s., practica escalada, montañismo y malabarismos, es piloto de aviones y tiene el récord Guinness de subir la montaña más alta en zancos.

Algunas de sus publicaciones:

<https://scholar.google.es/citations?user=wCi-3lYAAAAAJ&hl=es>

Xavier Aguado Jódar sobre la Conferencia

😊 No se te ocurra nunca hacer estas cosas con unos deportivos. A pesar de que muchos las hacen.

Podrías acabar lesionado.

Lo explicaré con la ayuda de la Biomecánica 🧠. Será entendible para todo el mundo. Y espero que útil.

📌 Explicaré 10 principios generales; fáciles de recordar. Se aplican a cualquier deporte y actividad. De cada principio explicaré el por qué lo he seleccionado. Cada principio permite profundizar en aspectos relacionados con la prevención de lesiones y la eficacia en el deporte.

📌 El directo lo hacemos a modo de la charla que imparto en el curso de Formación de Técnicos Deportivos del Instituto del CAR (Centro de Alto Rendimiento) de Sant Cugat (Barcelona) pero está abierto a cualquier amante del deporte que quiera participar.

📌 Mi idea es que dure entre 15 y 30 minutos. Intentaré ir contestando las dudas del chat relacionadas con lo que explico. Es mi primer directo; aún así estoy convencido de que saldrá muy bien.

Para quien quiera profundizar. En este vídeo explico todo lo que veremos del tema de Biomecánica del Calzado Deportivo con mis alumnos del Grado en Ciencias del Deporte en febrero de 2021.

Si te interesa el tema verás que hay muchos aspectos interesantes que se pueden estudiar: <https://youtu.be/PqCjEoXcluY>

Nos vemos!



www.tecnicesportiu.com