



Kultura  
Zientifikoko  
Katedra  
Cátedra  
Cultura  
Científica



## **BIDEBARRIETA ZIENTIFIKOA**

Hitzaldi-solasaldia Irati Mitxelenarekin

### **Luzera-jauziko entrenamendua: helburua, plangintza eta antolaketa**

Luzera-jauzian, lasterketa eta azken bultzada baten ondoren egindako jauzian, atleta ahalik eta distantziarik handiena lortzen saiatzen da plano horizontalean. Antzinako Grezian du jatorria atletismo diziplina honek; olinpiar jokoetan heroi mitikoen lorpenak berdindu nahian egiten zen.

Emozioa eta erronka gutxi bezala batzen dituen kirola da luzera-jauzia. Abiadura, indarra, teknika, malgutasuna eta koordinazioa behar dira. Honekin guztiarekin batera, ez hetsitza eta minik ez hartzeko prebentzio lana egitea ezinbestekoak dira kirol honen gailurra lortzeko.

Diziplina honen hainbat gako partekatzeko asmoarekin, **Irati Mitxelena** atletak "Luzera-jauziko entrenamendua: helburua, plangintza eta antolaketa" izenburua duen hitzaldia eskainiko du **irailaren 24an, 19:00etan, Bilboko Bidebarrieta Liburutegian**.

100 metroko lasterketan Gipuzkoako errekorra edukitzeaz gain, Mitxelena luzera-jauziko Espainiako txapelduna izan zen 2022an. 6,65 metroko marka du diziplina honetan. Honekin batera, neurozientzian ikerlari da donostiarra.

Hitzaldian, maila goreneko kirolari bezala duen esperientziaren berri emango du, entrenamenduak nola antolatzen dituen, errendimendua handitu ahal izateko nola indarberritzen den eta lesioak nola ekiditen dituen azalduz.

Hitzaldi-solasaldi hau [EHUko Kultura Zientifikoko Katedrak](#) eta **Bidebarrieta Liburutegiak** antolatzen duten Bidebarrieta Zientifikoa zikloaren saioa da. Hitzaldia aurrez aurre, eta *streaming* bidez ere ikusi ahalko da [KulturguneaTB](#) kanalean. Aretoko sarrera doakoa eta librea izango da eserlekuak bete arte.

Jarduera hau [Bilbo Zientzia Plaza 2025](#) ekimenaren parte da, **EHUko Kultura Zientifikoko Katedrak** antolatzen duena [Bilboko Udalaren](#) eta [Euskampus Fundazioaren](#) babesarekin eta [Eusko Jaurlaritzako Zientzia, Unibertsitate eta Berrikuntza Saila](#), [Donostia International Physics Center \(DIPC\)](#), [Metro Bilbao](#) eta [EiTB](#) erakundeekin laguntzarekin.



Kultura  
Zientifikoko  
Katedra  
Cátedra  
Cultura  
Científica



## Hizlaria

Goi mailako kirola eta ikerkuntza zientifikoa aldi berean ari da egiten [Irati Mitxelena](#). Neurobiologian eta Neurozientzian graduatu zen Ameriketako Estatu Batuetako Cincinnati Unibertsitatean, eta Hizkuntzaren Neurozientzia Kognitiboan Euskal Herriko Unibertsitatean. Egun, CIC BioGUNEko doktoratu aurreko ikertzailea da. Doktorego-tesia edizio-genetikoari buruz ari da egiten, Alboko Esklerosi Amiotrofikoaren tratamendu bezala.

--

**Hitzaldi-solasaldia:** "Luzera-jauziko entrenamendua: helburua, plangintza eta antolaketa"

**Hizlaria:** Irati Mitxelena Balerdi, atleta eta doktoratu aurreko ikertzailea CIC bioGUNE

**Data:** irailak 24, asteazkena

**Ordua:** 19:00etan

**Lekua:** Bidebarrieta Liburutegia (Bidebarrieta, 4 – Bilbo)

**Hizkuntza:** euskara



Kultura  
Zientifikoko  
Katedra  
Cátedra  
Cultura  
Científica



## **BIDEBARRIETA CIENTÍFICA**

Charla-coloquio con Irati Mitxelena

### **Entrenamiento de salto de longitud: objetivo, planificación y organización**

El salto de longitud es una disciplina atlética que consiste en alcanzar la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera y un impulso final. Su origen se remonta a la Antigua Grecia, siendo una de las disciplinas olímpicas que los antiguos griegos practicaban con el objetivo de emular las gestas de sus héroes míticos.

Considerada una de las disciplinas más emocionantes y desafiantes del atletismo, el salto de longitud requiere una combinación de velocidad, fuerza, técnica, flexibilidad y coordinación. La constancia y la prevención de lesiones durante el entrenamiento son fundamentales para alcanzar la primera línea de este deporte.

Para compartir con el público algunas de las claves de esta disciplina, la atleta **Irati Mitxelena**, campeona de España en 2022 y récord de Gipuzkoa en 100 metros, ofrecerá la charla "Luzera-jauziko entrenamendua: helburua, plangintza eta antolaketa (Entrenamiento de salto de longitud: objetivo, planificación y organización) el próximo **miércoles 24 de septiembre a las 19:00 horas** en la Biblioteca Bidebarrieta de Bilbao.

Además, la atleta donostiarra, cuya marca persona asciende a los 6,65 metros y que combina el salto de longitud con la investigación en neurociencias, contará su experiencia como deportista de alto nivel, y explicará cómo organiza sus entrenamientos y su recuperación para optimizar su rendimiento y prevenir lesiones.

La charla-coloquio, que se enmarca en el ciclo de conferencias Bidebarrieta Científica, impulsadas por la [Cátedra de Cultura Científica de la EHU](#) y la **Biblioteca Bidebarrieta**, se podrá seguir tanto de manera presencial como vía *streaming* a través del canal [KulturguneaTB](#). La entrada es libre hasta completar aforo.

Esta actividad forma parte de [Bilbo Zientzia Plaza 2025](#), iniciativa de divulgación científica organizada por la [Cátedra de Cultura Científica de la EHU](#), con el patrocinio del [Ayuntamiento de Bilbao](#) y [Euskampus Fundazioa](#), y la colaboración del [Departamento de Ciencia, Universidades e Innovación del Gobierno Vasco](#), [Donostia International Physics Center \(DIPC\)](#), [Metro Bilbao](#) y [EiTB](#).



Kultura  
Zientifikoko  
Katedra  
Cátedra  
Cultura  
Científica



## La conferenciante

[Irati Mitxelena](#) compagina su carrera deportiva con la investigación científica en biotecnología, edición genética y neurociencias. Es graduada en Neurobiología y Neurociencias por la University of Cincinnati (EE. UU.) y máster en Neurociencia Cognitiva del Lenguaje por la Universidad del País Vasco. En la actualidad es investigadora predoctoral en CIC bioGUNE, y está realizando su tesis doctoral sobre el estudio de la edición genética como tratamiento para la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).

--

**Charla-coloquio:** "Luzera-jauziko entrenamendua: helburua, plangintza eta antolaketa (Entrenamiento de salto de longitud: objetivo, planificación y organización)"

**Conferenciante:** Irati Mitxelena Balerdi, atleta e investigadora predoctoral en CIC bioGUNE

**Fecha:** miércoles, 24 de septiembre

**Hora:** 19:00 horas

**Lugar:** Biblioteca Bidebarrieta (Calle Bidebarrieta, 4 – Bilbao)

**Idioma:** euskera