



IAD

Transforma tu mundo



Entrenamiento de mujeres adolescentes

202123



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte





ÁREA 4

DEPORTE Y MUJER

PRESENTACIÓN

Estas jornadas formativas nacen de la necesidad de buscar respuestas a las grandes preguntas que nos hacemos cada día los profesionales del deporte femenino, y en especial durante la etapa de la adolescencia. Cuáles son las diferencias, cómo abordarlas, cómo dirigir las hacia el más alto nivel en una etapa tan crítica dentro de la carrera de las deportistas.

Cuatro grandes profesionales de varios ámbitos del deporte, la fisiología, la psicología y el entrenamiento, tratarán algunos de estos temas y ayudarán a enfocar el trabajo diario hacia un mejor rendimiento deportivo a través de un mayor conocimiento de este gran tema, mujer, adolescencia y deporte.

OBJETIVOS

Con estas jornadas perseguimos tres objetivos fundamentales:

- Analizar temas de relevancia en el deporte femenino durante la adolescencia, desde la base hasta el alto nivel.
- Tratar de esclarecer esas dudas que todos los entrenadores y entrenadoras se plantean en algún momento de su carrera.
- Abordar temas no sólo de entrenamiento, sino también de psicología deportiva. Posibles conflictos derivados de los grandes cambios que se viven en estas edades.

 **ÁREA TEMÁTICA:** Deporte y Mujer

 **TIPOLOGÍA:** Jornada

 **MODALIDAD:** Online

 **CÓDIGO:** 202123

 **NÚMERO DE PLAZAS:** 500

 **FECHA:** 4 y 5 de junio de 2021

 **LUGAR:** Online

 **NÚMERO DE HORAS:** 15

 **DIRECCIÓN:**

Luisa Domínguez Lago
Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Entrenadora responsable del Centro Galego de Tecnificación Deportiva. Modalidad Natación

 **DESTINATARIOS**

- Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Entrenadores y entrenadoras de clubes deportivos

 **INSCRIPCIONES:**

Hasta el 31 de mayo de 2021 inclusive

 **PROFESORADO**

- Fernando Zarzosa Alonso
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Entrenador Superior de Natación. Profesor de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad de Vigo. Entrenador de natación en el Centro Gallego de Tecnificación Deportiva

- Manuel Santiago Martín
Doctor en Ciencias del Deporte. Profesor de Formación Profesional en el Instituto MEDAC
- Guillermo Olcina Camacho
Doctor en Ciencias del Deporte. Profesor titular de la Facultad de Ciencias del Deporte (Universidad de Extremadura)
- Sandra Tabasco Carretero
Licenciada en Psicología, especialidad Sanitaria y Deportiva. Terapeuta familiar. Psicóloga sanitaria del Programa de Ayuda y Atención al Deportista del CSD
- María Peláez Navarrete
Técnico Deportivo Alta Competición CSD. Participante en cinco Juegos Olímpicos. Técnico deportivo (Concejalía de Deportes de Majadahonda)



ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

4 DE JUNIO

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
16:30-16:45	RECEPCIÓN-INAUGURACIÓN	
16:50-18:00	Peculiaridades de las cualidades físicas en la adolescencia	Fernando Zarzosa Alonso
18:15-19:30	Ciclo menstrual y entrenamiento deportivo	Manuel Santiago Martín
19:30-19:45	DESCANSO	
19:45-21:00	Mesa redonda. Entrenamiento de chicos VS. entrenamiento de chicas, ¿es tan diferente?	Fernando Zarzosa Alonso Manuel Santiago Martín Modera: Luisa Domínguez Lago





5 DE JUNIO

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
9:00-10:00	Consideraciones fisiológicas aplicadas en deportistas adolescentes	Guillermo Olcina Camacho
10:10-11:10	Abandono prematuro del deporte. ¿Qué pasa después?	Sandra Tabasco Carretero
11:10-11:30	DESCANSO	
11.30-12:30	La importancia de la fuerza en el entrenamiento de mujeres adolescentes	Fernando Zarzosa Alonso
12:40-13:45	María Peláez, de la adolescencia a la madurez	María Peláez Navarrete
13:45-16:15	DESCANSO	
16:15-17:15	¿Existen riesgos derivados del entrenamiento en mujeres adolescentes?	Guillermo Olcina Camacho
17:30-18:45	Gestión del triángulo deportivo entrenador-deportista-familia	Sandra Tabasco Carretero
18:30-18:45	DESCANSO	
18:45-19:45	Mesa redonda. Importancia de la composición corporal en el rendimiento deportivo. Implicaciones psicológicas y fisiológicas	Guillermo Olcina Camacho Sandra Tabasco Carretero Modera: Luisa Dominguez Lago
19:45-20:00	CLAUSURA	



PROGRAMA DE

FORMACIÓN

IAD

2021

Transforma tu mundo

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga

Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 041 924

formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es

<http://lajunta.es/iad>



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte