

ENTRENAMIENTO Y MUJER (Fuenlabrada, 2018)

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN: Se debe de realizar en la plataforma electrónica de la RFEN <http://natacion.coe.info>

INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA: Una vez realizada la preinscripción, se deberá remitir el comprobante de pago correspondiente **ANTES DEL 22 DE FEBRERO.**

Forma de entrega de la documentación:

- A través de la plataforma (“entrega de documentos”)
- Por E-mail: mgosalvez@rfen.es

FORMA DE PAGO: Transferencia a favor de la RFEN
Banco Popular: ES17 0075 1787 0006 0070 8777

*Para formalizar la matrícula, se deberá realizar la preinscripción en la plataforma electrónica y posteriormente enviar el comprobante de pago, **ANTES del día 22 de FEBRERO** como fecha máxima, teniendo en cuenta que el número total de inscripciones admitidas será respetando el orden de llegada a la E.N.E. existiendo plazas limitadas dado el carácter práctico de la jornada.*



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES
REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION
C/ Juan Esplandiú, 1 - 28007 MADRID
Tlfn: 91/5572015 Fax: 91/4097062
mgosalvez@rfen.es



Jornada-Taller

EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ACUÁTICO EN MUJERES



**FUENLABRADA,
3 de Marzo de 2018**

Objetivos:

- 1) Conocer las bases específicas del Acondicionamiento físico en mujeres.
- 2) Comprender la influencia del ciclo menstrual en el rendimiento de las mujeres.
- 3) Comprender la importancia de ajustar el trabajo físico en las mujeres en relación con los ciclos menstruales.
- 4) Aplicar ejemplos prácticos de programaciones individuales en planes de acondicionamiento físico adaptados a las mujeres según sus diferentes estadios.
- 5) Conocer los planteamientos de la actividad física en las diferentes edades.
- 6) Conocer las funciones del suelo pélvico.
- 7) Comprender el deporte como factor de riesgo para sufrir una disfunción del suelo pélvico
- 8) Aplicar ejemplos prácticos relacionados con la adaptación específica del entrenamiento en mujeres.

Contenidos:

- 1) El ciclo menstrual y su relación con el entrenamiento físico y su influencia en el Rendimiento. Premenopausia, menopausia y postmenopausia.
- 2) Pautas para la adaptación y ajustes de las programaciones de acondicionamiento físico.
- 3) Osteoporosis y menopausia. Aspectos clave en el trabajo físico.
- 4) Ejercicios de suelo pélvico y estrategias para la protección en el deporte. El trabajo para la potenciación del suelo pélvico. Ejemplos prácticos.
- 5) La planificación del trabajo físico a largo plazo en las mujeres.
- 6) Prevención de lesiones específicas en mujeres

Metodología: Clases teóricas con aplicaciones prácticas.

Dirigido a:

- Entrenadores Auxiliares y Superiores de la RFEN.
- Profesores de Natación.
- Preparadores físicos.
- Licenciados/Graduados en CAFYDE

SEDE Y LUGAR: FUENLABRADA

Polideportivo abierto Fermín Cacho (C/ Camino bajo de Getafe, 2)

PROFESORADO:

ALBERTO GARCIA BATALLER:

Doctor en Ciencias del Deporte. Licenciado en Educación Física. Entrenador Superior de Natación (RFEN). Profesor titular del INEF- Facultad de CC del Deporte Universidad Politécnica de Madrid. Profesor de la ENE-RFEN



BELEN LÓPEZ MAZARÍAS: Diplomada en Fisioterapia. Especialista en Fisioterapia deportiva y Pelviperineología Osteópata. Entrenadora Auxiliar de Natación Sincronizada (RFEN)



DIRECTOR: Moises Gosálvez García (ENE)

PLAZAS LIMITADAS A 30 ALUMNOS

PLAZO DE INSCRIPCION: 22 de febrero

HORARIO:

9.30 - 12.00: Introducción y Conceptos básicos
12.30 – 14.00: Taller Práctico (en aula)
15.30 – 17.00: Sesión Teórica
17.30 – 19.00: Taller Práctico (en sala)
19.00: Culminación, conclusiones y entrega de Diplomas.

PRECIO INSCRIPCION: 110,00€
(Suscritos a C. Técnicas)..... 100,00 €

(Incluye: Asistencia, acceso a la plataforma y documentación; Diploma oficial ENE-RFEN).

