

## Curso de entrenamiento y mujer

- Fecha: 8-15-23 de noviembre
- Plazas: 30
- Horas: 16h
- Precio

No federados y federados en otras comunidades: 175€

Federados en la Comunidad Valenciana: 150€

### 1. Profesoras/es

#### MIREIA ORENGO

Especializada en:

- Nutrición deportiva
- TCA y su relación con el deporte
- Análisis clínicos
- Nutrición clínica y patologías digestivas



#### CHANTAL PITARCH

- Licenciada en ciencias de la actividad física y el deporte
- Entrenadora de triatlón nacional
- Máster en alto rendimiento en deportes cíclicos especialista en triatlón de larga distancia
- Especialista en sistema hormonal y entrenamiento en la mujer



### MARINA GUALLAR

- Doctora en Fisioterapia
- Máster en Fisioterapia Neuro-Musculoesquelética y Máster en Reeduación del Suelo Pélvico.
- Formadora Internacional sobre Carrera a Pie y Suelo Pélvico con La Clinique Du Coureur.
- Combina la práctica clínica, la investigación y la docencia.



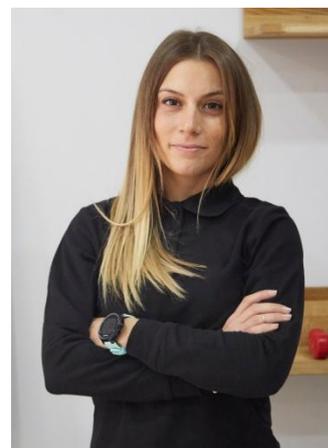
### CARLES CASTELLS

- Biomecánico titulado por la Real Federación Española de Ciclismo.
- 4 años de experiencia realizando estudios, primero por toda España y después por Cataluña, Aragón y la Comunidad Valenciana.



### VICKY CERVERA

- Psicóloga deportiva, perinatal y sanitaria.
- En mi trabajo me ocupo en su mayoría de acompañar, sostener y orientar a mujeres deportistas en consulta.
- Desde las sesiones individuales estudio cada caso para darle el mejor acompañamiento posible hacia la consecución de sus objetivos y la superación de barreras mentales.



## 2. Contenidos del curso

### MIREIA ORENCO

- **Estrategias nutricionales para la mejora del rendimiento y un ciclo menstrual saludable .**
  - Rendimiento y ciclo menstrual saludable
  - Ejemplos de entrenamientos y demandas asociadas a nivel nutricional así como estrategias intra competición
  - Parámetros analíticos a valorar (ejemplos prácticos)
  - Suplementación asociada (en relación a las analíticas, menopausia)

### CHANTAL PITARCH

- **Fisiología, patologías, Herramientas seguimiento ciclo menstrual .**
  - Sistema hormonal femenino
  - SOP, Endometriosis, amenorrea, triada de la mujer deportista
  - Control y seguimiento del ciclo menstrual
  - Anticonceptivos
- **Planificación, Entrenamiento y Mujer. Iniciación - rendimiento.**
  - Fases de ciclo menstrual y asimilación de cargas d entrenamiento
  - protección e higiene
- **Entrenamiento de la Fuerza: prevención de lesiones (teórico / práctico).**
  - Entrenamiento de fuerza
  - Lesiones más comunes: mecanismo lesional y su prevención\_

### MARINA GUALLAR

- **Mujer triatleta y suelo pélvico. Acompañamiento de la mujer triatleta en el embarazo y el postparto.**
  - Suelo pélvico. Bases de fisiología y función
  - Embarazo, cambios fisiológicos de la mujer embarazada
  - Postparto, cambios fisiológicos en la mujer postparto
  - ¿Cómo trabajar el suelo pélvico? Ejercicios e integración en el entrenamiento

## CARLES CASTELLS

- **Biomecánica ciclista y mujer.**
  - Diferencias biomecánicas entre hombres y mujeres (¿existen?)
  - Geometrías
  - Consideraciones
- **Como detectar patologías cuando entrenamos a mujeres.**
  - Posición sobre la bici
  - Dolores y molestias
- **Errores comunes y soluciones fáciles.**
  - Talla equivocada
  - Componentes periféricos
  - Derivación biomecánica
- **Material enfocado a mujeres.**
  - Sillines
  - Manillares
  - Bielas

## VICKY CERVERA

- **Entrenamiento Psicodeportivo y Ciclo Menstrual**
  - Ciclo Menstrual, entrenamientos y competición
  - Preparación de la competición
  - Cómo enfocar los Pensamientos negativos, miedos,...

### 3. Calendario

#### **Viernes, 8 de noviembre (Online)**

Horario: 16h a 21h

- 16.00h a 20.00h - Chantal Pitarch
  - Fisiología, patologías, Herramientas seguimiento ciclo menstrual
- 20.00h a 21.00h - Marina Guallar
  - Mujer triatleta y suelo pélvico. Acompañamiento de la mujer triatleta en el embarazo y el postparto

#### **Viernes, 15 de noviembre (Online)**

Horario: 16h a 21h

- 16.00h a 18.00h - Vicky Cervera  
Entrenamiento Psicodeportivo y Ciclo Menstrual
- 18.00h a 21.00h - Chantal Pitarch
  - Planificación, Entrenamiento y Mujer. Iniciación – rendimiento
  - Entrenamiento de la Fuerza; prevención de lesiones

#### **Sábado, 23 de noviembre (Presencial)**

Lugar: Centro educativo de Cheste

Horario: 9h a 15h

- 9h a 11h - Mireia Orengo  
Estrategias nutricionales para la mejora del rendimiento y un ciclo menstrual saludable
- 11h a 12:30h - Marina Guallar  
Mujer triatleta y suelo pélvico. Acompañamiento de la mujer triatleta en el embarazo y el postparto
- 12:30h a 13:30h - Chantal Pitarch  
Prevención de lesiones
- 13:30h a 15h - Carles Castells  
Biomecánica ciclista y mujer. Estudio Biomecánica

