



IAD

Transforma tu mundo



Serie “Excelencia deportiva en femenino”

202114





ÁREA 4 DEPORTE Y MUJER

PRESENTACIÓN

Importancia de los equipos multidisciplinares en la excelencia deportiva en femenino. Claves para la preparación integral de una deportista de élite.

OBJETIVOS

- Mejorar el conocimiento práctico sobre el abordaje de la preparación mental para la excelencia deportiva en deportistas y equipos femeninos.
- Conocer las características fisiológicas que condicionan en alto rendimiento a la mujer deportista.
- Conocer y aplicar programas de prevención de lesiones atendiendo a las características biomecánicas de la mujer deportista: desalineaciones articulares más comunes, abordaje de la hiperlaxitud ligamentosa, entrenamiento del “core” y del suelo pélvico para la excelencia deportiva en los equipos o deportes practicados por mujeres.

 **ÁREA TEMÁTICA:** Deporte y Mujer

 **TIPOLOGÍA:** Jornada

 **MODALIDAD:** Presencial

 **CÓDIGO:** 202114

 **NÚMERO DE PLAZAS:** 50

 **FECHA:** 16 y 17 de abril de 2021

 **LUGAR:** Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada (pendiente confirmación)

 **NÚMERO DE HORAS:** 15

 **DIRECCIÓN:**

Mónica Solana-Tramunt
Fisioterapeuta RFEN del equipo nacional de natación. Fisioterapeuta y osteópata. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y doctora en Filosofía, Deporte y Ejercicio. Profesora de la Universidad Ramón Llull y coordinadora de *Máster en Entrenamiento deportivo, actividad física y salud* de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del

Deporte, Blanquerna (Universidad Ramón Llull)

 **DESTINATARIOS**

- Médicos/as del deporte
- Fisioterapeutas
- Psicólogos/as del deporte
- Entrenadores/as
- Readaptadores/as en el deporte

 **INSCRIPCIONES:**

Hasta el 16 de marzo de 2021 inclusive

 **PROFESORADO**

- Mar Rovira Rodríguez
Psicóloga del Deporte FC Barcelona y otras deportistas de élite
- Montse Bellver Vives
Licenciada en Medicina y Cirugía y especialista en Medicina del Deporte por la Universidad de Barcelona. Jefa de la Unidad Asistencial del CAR de Sant Cugat desde 2017
- Mónica Solana-Tramunt
Fisioterapeuta del deporte y preparadora física de la Real Federación Española de Natación y de otras deportistas de élite



ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

16 DE ABRIL

HORARIO	CONTENIDOS	PROFESORADO
10:45-11:00	RECEPCIÓN-INAUGURACIÓN	
11:00-11:10	Presentación 1ª jornada	Mónica Solana-Tramunt
11:10-12:10	Mesa redonda. Importancia del trabajo interdisciplinar en el deporte de élite en femenino	Mar Rovira Rodríguez Montse Bellver Vives Mónica Solana-Tramunt
12:10-13:10	Mujer y deporte: punto de partida para la excelencia	Montse Bellver Vives
13:10-13:20	DESCANSO	
13:20-14:20	Taller. TAC (trastornos alimentarios de conducta)	Mar Rovira Rodríguez
14:20-16:20	DESCANSO	
16:20-17:00	Fisiología del ciclo menstrual y su afectación al rendimiento deportivo	Montse Bellver Vives
17:00-18:00	Taller. Ciclo menstrual: gestión emocional en la deportista de élite	Mar Rovira Rodríguez
18:00-18:30	DESCANSO	
18:30-19:30	Taller. Entrenamiento abdominal en la mujer deportista	Mónica Solana-Tramunt
19:30-20:00	Ruegos y preguntas. Clausura de la 1ª jornada	Mar Rovira Rodríguez Montse Bellver Vives Mónica Solana-Tramunt



17 DE ABRIL

HORARIO	CONTENIDOS	PROFESORADO
10:00-10:10	Presentación 2ª jornada	Mónica Solana-Tramunt
10:10-11:10	Densidad mineral ósea en la mujer deportista de élite en distintas disciplinas	Montse Bellver Vives
11:10-12:10	Taller. Entrenamiento para la mineralización ósea de la mujer deportista	Mónica Solana-Tramunt
12:10-12:30	DESCANSO	
12:30-13:30	Patología mamaria en la mujer deportista	Montse Bellver Vives
13:30-14:30	Taller. Entrenamiento postural para la prevención de lesiones en la mujer deportista	Mónica Solana-Tramunt
14:30-16:30	DESCANSO	
16:30-17:30	Taller. Aceptación corporal en el deporte de élite femenino	Mar Rovira Rodríguez
17:30-18:30	Taller de suelo pélvico en la deportista de élite	Mónica Solana-Tramunt
18:00-18:30	DESCANSO	
18:30-19:45	Mesa redonda. Casos clínicos	Mar Rovira Rodríguez Montse Bellver Vives Mónica Solana-Tramunt
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
[www.juntadeandalucia.es/organismos/educacionydeporte/areas/
formacion-investigacion-medicina/paginas/instituto-andaluz-deporte.html](http://www.juntadeandalucia.es/organismos/educacionydeporte/areas/formacion-investigacion-medicina/paginas/instituto-andaluz-deporte.html)

