

JORNADAS DE ENTRENAMIENTO: RUMBO FEMENINO

22 - 23
de diciembre
2023

Modalidad online

Viernes
15:45 - 20:15

Sábado
9:00 - 13:30

**DEPORTE DE
ORIENTACION**



Temáticas:

Nutrición

Fisiología

Suelo pélvico

Entrenamiento

Deporte de élite

Gestión del error

Psicología deportiva

Prevención de lesiones

MUJER
y
ORIENTACIÓN

Inscripción **Gratuita** para las
primeras 30 inscritas

Descuento para
entrenadores/as federados/as

General: 55€

Más información: www.myd.fedo.org



VIERNES 22 DE DICIEMBRE

- 15:45 – 16:00 Inauguración "Jornadas de entrenamiento: Rumbo femenino"
- 16:00 – 17:00 **Julia Font** - "Ciclo menstrual y rendimiento."
- 17:00 – 18:00 **Eraci Drehmer** - "Composición corporal en atletas de deporte de orientación y su relación con la nutrición y el rendimiento."
- 18:00 – 19:00 **Lucia Abenza** - "Herramientas psicológicas para la prevención de lesiones en orientadoras."
- 19:00 – 20:00 **Eva Jurenikova** - "Experiences from training elite female orienteers (aiming for EYOC, JWOC and WOC)."
- 20:00 – 20:15 Cierre primer día

SÁBADO 23 DE DICIEMBRE

- 9:00 – 9:15 Apertura segundo día
- 9:15 – 10:15 **Inmaculada Garrido** - "Influencia de la gestión emocional en el rendimiento deportivo en las competiciones de orientación en mujeres."
- 10:15 – 11:15 **Alberto Mínguez** - "Estrategias precompetición y gestión de errores en las corredoras de orientación."
- 11:15 – 12:15 **Esther Gil** - "Un objetivo disfrutando por el camino."
- 12:15 – 13:15 **Mar Serrallonga** - "El suelo pélvico en la mujer corredora."
- 13:15 – 13:30 Clausura "Jornadas de entrenamiento: Rumbo femenino"



JÚLIA FONT

Licenciada en "Sciences de l'Activité Physique et Sportive" - especialización en entrenamiento deportivo

Máster de Nutrición de la Actividad Física y del Deporte

Postgrado especializado en entrenamiento de Trail

Entrenamiento especializado en mujeres y ciclo menstrual

ERACI DEHMER

Licenciada en Nutrición y Tecnología de los Alimentos

Máster en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

Doctorado en Metabolismo Oxigénico en la Obesidad Nutricional

Especialista en entrenamiento personal

Profesora de Nutrición y Deporte y Fisiología en UCV



LUCÍA ABENZA

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Católica San Antonio de Murcia

Vicedecana del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Facultad de Deporte de la UCAM)



EVA JURENIKOVA



Miembro de la selección Checa de orientación

13 participaciones en Campeonatos Mundial de Orientación

Entrenadora de orientación en IFK Mora OK (2007-2010)

Deportista profesional (2011)

Organizadora en el Cto. de Europa de Orientación 2012

Jefa de entrenadores en Halden SK (desde 2012-2019)

INMA GARRIDO

Psicóloga deportiva

Formadora y conferenciante

Deportista de alto rendimiento (2010-2017)

Miembro del Equipo Nacional de Alpinismo (2012-2015)

Investigadora predoctoral de la universidad de Cádiz

Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte

Máster en Neuropsicología Cognitiva y del Comportamiento



ALBERTO MÍNGUEZ



Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Entrenador nivel II de orientación

Máster en Psicología del coaching

Experto universitario en alimentación y vida activa

Entrenador de las selecciones españolas junior y senior de orientación y del Centro de Alto Rendimiento de Madrid

ESTHER GIL



Miembro de la selección española de orientación, finalista en Campeonatos del Mundo Absolutos, de Europa y Copa del Mundo

Medallista Cto. Mundial Universitario (3ª Sprint 2008)

7 veces campeona absoluta de España en distancia larga, media y en Liga española. 6 en distancia sprint

MTB-O: 2ª y 3ª posición Copa del Mundo (1999, 2000)

Directora Técnica del programa Mujer y Deporte (2010-2015)

MAR SERRALLONGA

Fisioterapeuta especialista en uroginecología, suelo pélvico y running

Graduada en Fisioterapia

Máster universitario en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte

Miembro de la selección española de orientación en la World cup Borås 2022

