

UNA EVOLUCIÓN, UN PASO HACIA EL FUTURO

# ARE YOU READY?

IV Curso de Experto Mujer y Deporte  
Enero 2023



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID

[RESERVA TU PLAZA](#)

# APRENDE CON LOS MEJORES

Los hombres y las mujeres no tienen que entrenar de la misma forma. Es necesario tener en cuenta las diferencias fisiológicas, mecánicas, psicológicas...

Nuestros ciclos no son iguales, y saber adaptar las cargas del entrenamiento mejorará el rendimiento femenino.







# ¿QUÉ VAS A APRENDER?

## OBJETIVO I

Conocer las diferencias entre hombre y mujer en el desarrollo deportivo.

## OBJETIVO II

Diseñar y planificar programas específicos para mujeres.

## OBJETIVO III

Desarrollar planes de trabajo específicos según las características físicas, fisiológicas, sociales y psicológicas de la mujer y sus diferentes edades.



# CONTENIDOS FORMACIÓN



- 1.- Promoción deportiva femenina.
- 2.- Psicología específica de la mujer.
- 3.- Historia del deporte femenino en España.
- 4.- Legislación deportiva y mujer.
- 5.- Sociología y deporte en la mujer.
- 6.- Participación deportiva femenina.
- 7.- Ayudas y programas institucionales.
- 8.- La mujer y el deporte en los medios.
- 9.- Instalaciones y práctica deportiva.
- 10.- Utilización del lenguaje inclusivo.
- 11.- Proyectos de promoción del ejercicio físico en la mujer (Women in Bike, Itransplant, Las mujeres nos movemos).

## I. ÁREA SOCIAL Y DEPORTIVA



- 1.- Fisiología específica de la mujer.
- 2.- Dolencias específicas de la mujer.
- 3.- Nutrición y ayudas ergogénicas en la mujer.
- 4.- Embarazo y actividad física.
- 5.- Osteoporosis y actividad física.
- 6.- Fibromialgia y actividad física.
- 7.- Entrenamiento del suelo pélvico.
- 8.- Cáncer de mama y actividad física.
- 9.- Materiales deportivos para la mujer.
- 10.- Fisiología del esfuerzo en la mujer.
- 11.- Lesiones deportivas de la mujer.
- 12.- Entrenamiento de fuerza.
- 13.- Obesidad y pérdida de peso.
- 14.- Mindfulness.
- 15.- Programación Fetal .
- 16.- Biomecánica .

## II. ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y MUJER



- 1.- Iniciación al deporte en la mujer.
- 2.- Influencia del ciclo menstrual en el deporte.
- 3.- Embarazo y entrenamiento deportivo.
- 4.- Iniciación al yoga.
- 5.- Modelos de programación.
- 6.- Iniciación al ciclismo femenino.
- 7.- Deportes de aventura y montaña.
- 8.- Deporte inclusivo en la mujer.
- 9.- Fútbol femenino.
- 10.- Diseño de ejercicios específicos para la mujer.
- 11.- Programa de ejercicio físico específico en menopausia.
- 12.- Iniciación a la marcha nórdica.

## III. RENDIMIENTO Y DEPORTE EN LA MUJER

**CALENDARIO**

**HORARIO**

**EMPEZAMOS  
ENERO 2023**

# FORMACIÓN 2023

Viernes de 16 a 21 horas

Sábados de 9 a 14 horas y de 15 a 20 horas.

JANUARY							FEBRUARY							MARCH							APRIL						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
																					30	1	2	3	4	5	6

  

MAY							JUNE							JULY							AUGUST						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	30	31	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	1	2
														30	31	1	2	3	4	5							

# FORMACIÓN OFICIAL



POLITÉCNICA



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad  
Física y del Deporte

## RESERVA PLAZA

<https://www.inef.upm.es/Estudiantes/Estudios/TitulosPropio/Mujer%20y%20Deporte>

## REQUISITOS DE ADMISIÓN

Estar en posesión de un Título Universitario Oficial Español (Licenciado, Graduado), de un título del EEES, o de un título conforme a sistemas educativos ajenos al Espacio Europeo de Educación Superior relacionado con la Actividad Física y el Deporte.

Acreditar una amplia experiencia profesional como entrenador deportivo, para lo cual los aspirantes deben presentar su Curriculum Vitae. Los candidatos que no posean la titulación requerida podrán acceder al curso acreditando una amplia experiencia profesional de acuerdo con el perfil de acceso al curso.

# ¿CUÁNTO INVERTIR EN TU FORMACIÓN?

El importe se puede abonar en un solo pago al realizar la inscripción al curso o bien fraccionado en tres pagos:

- Primer pago (20%): 270€ al formalizar la inscripción, antes del 22 de diciembre de 2022.
- Segundo pago (40%): 540€ antes del comienzo del curso, antes del 12 de enero de 2023.
- Tercer pago (40%): 540€, antes del 21 de abril de 2023.

**IMPORTE  
1.350 EUROS**



**POLITÉCNICA**



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad  
Física y del Deporte



# APRENDE CON LOS MEJORES I

ELENA MORO. Directora de la revista Oxígeno. Especialista en deportes de montaña.

JAVIER PÉREZ TEJERO. Doctor en Ciencias de Actividad Física y del Deporte. Máster Europeo en Actividades Físicas Adaptadas. Director de la Cátedra "Fundación Sanitas" de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), de la UPM. Profesor Titular de Universidad.

MANUELA RODRIGUEZ. Psicóloga Deportiva. Psicóloga del equipo nacional de triatlón. Experta en Empoderamiento femenino empresarial.

LAURA MARTA LORIENTE. Redactora de ABC deportes. Ganadora del premio Lili Alvarez.

ANTONIO RIVERO. Dr. En Geografía e Historia. Profesor titular del INEF Madrid.

FRANCISCO CHICO. Director del Grupo Motorpress.

CRISTINA RAMIREZ MARTÍN. Dra. CAFyD INEF Madrid. Ejecutiva estratégica en el sector fitness & wellness. Directora comercial y comunicación Dreamfit. Especialista en actividad física y mujer en instalaciones deportivas. Formadora y Coach.

CRISTINA LOPEZ DE SUBIJANA. Dra. en CAFyD. Profesora titular INEF de Madrid. Investigación en proyectos de apoyo a la mujer deportista.

ANA BALLESTEROS BARRADO. Secretaria General de la RFEA.

PALOMA GARCIA-MAROTO. Directora de la Unidad de Igualdad de la UPM.

M. JOSE CAMACHO MIÑANO. Profesora en UCM. Especializada en mujer, deporte y salud.

ALICIA GARCIA GARCIA. Secretaria General de FETRI. Tesorera ETU.



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



# APRENDE CON LOS MEJORES II

JOSE LUIS NEYRO. Ginecólogo. Profesor y colaborador en múltiples máster internacionales sobre osteoporosis y menopausia. Divulgador en salud y mujer.

ESTHER MORENCOS. Dra CAFyD. Profesora Francisco de Vitoria. Preparadora física equipo nacional femenino de hockey hierba.

MARIA PERALES. Dra CAFyD. Directora del Dto de CAFyD UCJC. Investigadora y especialista en Embarazo y actividad física.

RUBEN BARAKAT. Dr. CAFyD. Profesor titular del INEF. Especialista en actividad física y embarazo.

JAVIER BUITRAGO. Dr. CAFyD. CEO de OMS.

BELÉN LÓPEZ MAZARIAS. Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico.

CRISTINA MAESTRE. Dra. en CAFyD. Componente del Grupo de Investigación LFE del INEF de Madrid. Especialista en Fibromialgia y Actividad Física.

PEDRO J. BENITO. Dr. CAFyD. Profesor titular del INEF Madrid. Director del Máster en entrenamiento personal de la FCAFyD INEF Madrid. Especialista en fisiología del esfuerzo y entrenamiento de fuerza.

JAVIER ROJO. Dr. Medicina y cirugía del pie. Profesor titular del INEF de Madrid.

JAVIER MORO. Redactor de la revista Runners World. Especialista en material deportivo.

GUADALUPE GARRIDO. Dr. En Farmacia.. Profesor titular del INEF Madrid.

EVA GESTEIRO ALEJOS. Dra. en Farmacia. Profesora ayudante Doctor.

ANA BELEN PEINADO. Dra. en CAFyD. Profesora INEF Madrid. Responsable del Proyecto IronFemme.



POLITÉCNICA



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad  
Física y del Deporte

# APRENDE CON LOS MEJORES III

ALBERTO GARCÍA BATALLER. Director del curso. Dr. CAFyD, profesor titular INEF; Entrenador de alto rendimiento en RFEN y FETRI. Entrenador Ana Burgos 7ª en JJOO Atenas 2004.

VICENTE GÓMEZ ENCINAS. Decano del FCAFyD INEF Madrid. Especialista en deporte de aventura y en la naturaleza. Director técnico de Ruta Quetzal durante 10 años.

MÓNICA HONTORIA. Dra. CAFyD. Profesora INEF. Preparadora física equipo nacional de rítmica.

DOMINGO SÁNCHEZ. Licenciado en CAFyD. CEO Prowellness.

AMELIA FERRO. Dra en CAFyD. Vicedecana de investigación INEF/UPM. Especialista en Biomecánica.

JUAN DEL CAMPO. Dr. CAFyD. Profesor titular en FCAFyD de la UAM. Entrenador de atletismo. Responsable de la preparación de Jesús España y Carlos Soria entre otros.

SARA TABARES. Directora Deportiva de Performa Salud. Fisiología del ejercicio.MsC. Actividad Física y Salud. Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Autora de "Ellas entrenan" y "Entrena bien, vive mejor".

JULIA FERNANDEZ QUEJO. Lda CAFyD. Instructora Hatha Yoga. Manager estadísticas y resultados en JJOO.

BEATRIZ PORTO. Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Postgrado Mujer y Deporte INEF/UPM

VIRGINIA IGLESIAS GUERRERO. Diplomada en turismo, 2008. Técnica en media montaña y marcha nórdica.. Promotora de Marcha Nórdica Guadarrama. Guía de montaña y educadora ambiental.

ANA CALDERON. Presidenta de Las Mujeres Nos Movemos.

SONSOLES HERNANDEZ SANCHEZ. Fundadora y CEO Trainsplant.

GEMA PASCUAL. Seleccionadora nacional de ciclismo.



## ORGANIZA



POLITÉCNICA



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad  
Física y del Deporte

Director: Alberto García Bataller.  
Secretaria: M<sup>a</sup> Jesús Morón.

## EMAIL

mariajesus.moron@upm.es  
alberto.garcia@upm.es

## FORMACIÓN OFICIAL

Al finalizar el curso recibirás  
tu título de EXPERTO, avalado  
por la Universidad Politécnica  
de Madrid.



# CONTACTA