

NAV
VA
LE
NO

4-6
OCTUBRE

Curso Formación

Entrenamiento femenino

Impartido por: **EVA
JURENIKOVA**



www.myd.fedo.org.com

Incluye:

Charlas
y
sesiones prácticas

Dirigido a:

Entrenadores/as
de orientación

CURSO FORMACIÓN ENTRENAMIENTO FEMENINO

El Curso de Formación de Entrenamiento Femenino está diseñado para entrenadoras y entrenadores de orientación, con el objetivo de proporcionar una comprensión más profunda de la perspectiva femenina en el entrenamiento deportivo. A lo largo del programa, se abordarán aspectos psicológicos, técnicos y físicos, destacando las diferencias clave entre el entrenamiento femenino y masculino. Además, se ofrecerán herramientas prácticas para adaptar los entrenamientos en función de la edad, nivel y objetivos, con el fin de garantizar una preparación óptima y abordar de manera adecuada las necesidades específicas de las deportistas.

FECHA

- Viernes 4 de octubre: Por la tarde
- Sábado 5 de octubre: Jornada completa
- Domingo 6 de octubre: Por la mañana

LUGAR

El curso se llevará a cabo en **Navaleno**, en el **Colegio Público Pinar Grande**.

- Punto de encuentro: El viernes 4 de octubre, el curso comenzará por la tarde, y el punto de encuentro será directamente en el **Colegio Público Pinar Grande**.



- **Hostal Restaurante La Tablada**
- **Colegio Público Pinar Grande**

PROGRAMA

Viernes 4 octubre

17:30 -18:00 Presentación Programa Mujer y Deporte 2009-2024 – **Marta Armisén**

18:00 -20:00 Programa Nacional de Tecnificación Deportiva – **Roger Casal**

21:00 Cena

Sábado 5 octubre – **Eva Jurenikova**

8:15 Desayuno

9:00 - 9:40 Presentación Eva Jurenikova. Dificultades y aprendizajes en su carrera deportiva y como entrenadora.

9:45 - 11:00 El entrenamiento de orientación (aspectos psicológicos, técnicos, físicos). Las diferencias entre el entrenamiento femenino y masculino en los equipos nacionales EYOC, JWOC y WOC. Propuesta de ejercicio a participantes.

11:15-13:30 Sesión práctica de entrenamiento para los equipos femeninos y masculinos EYOC, JWOC y WOC.

14:00 - 15:00 Comida

15:30 - 16:30 Análisis técnico de carreras en las selecciones femeninas.

16:30 - 17:30 Importancia de los trazados según el tipo de terreno. Casos prácticos.

17:30 -18:00 Descanso activo.

18:00 - 19:30 Programación de temporada equipos femeninos en función de la edad y objetivos.

21:00 Cena

Domingo 6 octubre

7:30 - 8:00 Carrera matutina y ejercicios de activación.

9:00 - 10:30 Experiencia como entrenadora en la Federación Francesa, equipos juveniles y absolutos. Trabajo con las orientadoras jóvenes en la Federación francesa. Experiencia como entrenadora en clubes nórdicos.

10:30 - 11:30 Revisión de trazados propuestos por participantes.

12:00 - 13:00 Mesa Redonda: Motivación para continuar entrenando en las selecciones femeninas en categorías élite y junior. Incorporación de entrenadoras a selecciones nacionales.

13:30 Comida

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se abrirán el **martes 17 de septiembre** y permanecerán abiertas hasta el **martes 24 de septiembre** o hasta completar las **30 plazas** disponibles.

El precio de inscripción es el siguiente:

- Para las **20 primeras inscritas**, el costo total es de **85€**, pero deberán abonar inicialmente el total de **170€**. Posteriormente, se reembolsará el 50% del importe una vez recibida la subvención del Consejo Superior de Deportes.
- Para el resto de las plazas, el precio será de **170€**.

El precio de la inscripción incluye el **alojamiento** con **pensión completa** en el Hostal Restaurante La Tablada durante toda la duración del curso.

Requisitos:

- **Licencia FEDO** vigente.

Las inscripciones se podrán realizar a través de la plataforma **SICO**. No olvides indicar en el apartado de observaciones si tienes alguna **dieta especial** que debamos tener en cuenta.

ALOJAMIENTO

El alojamiento en el Hostal Restaurante La Tablada incluye **habitaciones dobles** equipadas con suelo de madera, calefacción, ropero y baño privado con bañera o ducha. Incluye **toallas** y **ropa de cama**.

MATERIAL NECESARIO

- Ropa y zapatillas de orientación.
- Ropa cómoda.
- Ordenador portátil con "Purple Pen" instalado.
- Bolígrafo