

PONENTE:

ALBERTO GARCIA BATALLER:

Doctor en Ciencias del Deporte. Licenciado en Educación Física. Entrenador Superior de Natación (RFEN). Profesor titular del INEF/UPM. Director del curso de experto en mujer y deporte (INEF/UPM). Entrenador de la F.E. de Triatlón en los JJOO Atenas-04 y Pekín-08. Autor del libro "Mujeres en forma" Profesor de la ENE/RFEN durante 38 años.



PRECIO INSCRIPCIÓN:30,00 €

(Incluye: Asistencia, participación en clases; documentación, y Certificado acreditativo de participación).

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN:

PREINSCRIPCIÓN: Antes del día 22 de mayo [pinchando AQUÍ](#)

INSCRIPCIÓN: Una vez realizada la preinscripción, se deberá realizar el pago (30,00 €) mediante transferencia ANTES DEL DIA 24 DE MAYO a la siguiente cuenta bancaria:

ES13 0049 4315 9528 1003 3669 (Federación Madrileña de Natación)

Enviar el comprobante de pago a la dirección: formacion@fmn.es



*Federación Madrileña de Natación – Dpto. de formación
Centro M-86 C/ José Martínez de Velasco, 3 – Madrid
Tlf: 914337112 – formacion@fmn.es*



Seminario: Mujer, deporte y salud: una realidad diferente

Madrid, 30 de mayo de 2026 (aula IES - M86)

Objetivos

Conocer los aspectos fisiológicos más relevantes de la mujer en relación a la actividad física y las dolencias más comunes.
Conocer las bases específicas del Acondicionamiento físico en mujeres.
Comprender la influencia del ciclo menstrual en el rendimiento de las mujeres.
Conocer los planteamientos de la actividad física en las diferentes edades.
Conocer las funciones del suelo pélvico.
Comprender el deporte como factor de riesgo para sufrir una disfunción del suelo pélvico

Dirigido a:

Entrenadores y entrenadoras deportivos, profesores/as y monitores/as de natación; preparadores físicos; responsables de programas de actividad física en mujeres; licenciados/Graduados en CAFYDE; técnicos deportivos;

Contenidos y horarios:

11.00-11.45: El ciclo menstrual y su relación con el entrenamiento físico y su influencia en el Rendimiento.
11.45 -12.30: Fisiología de la mujer y dolencias más comunes: aspectos a tener en cuenta en el entrenamiento.
12.45 – 13.15: Planificación en la Actividad física y Salud en la mujer
13.15 – 14.00: Ejercicios de suelo pélvico y estrategias para la protección en el deporte. El trabajo para la potenciación del suelo pélvico.
14.00-14.30: El trabajo de acondicionamiento físico en mujeres a partir de los 40 años: aspectos clave a considerar.
14.30-15.00: Preguntas y coloquio.