



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

---



<https://g-se.com/especialista-entrenamiento-mujer-t-T5c926a2b70d01>





# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

---

*Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:*

---



<https://g-se.com/especialista-entrenamiento-mujer-t-T5c926a2b70d01>





# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

El presente curso surge de la necesidad de formar al profesional de las ciencias de la actividad física y el deporte en los aspectos relacionados al entrenamiento de la mujer con fines deportivos, de salud y de estética.

Para ello se convoca a referentes de nivel internacional en el entrenamiento de la mujer: **Dr. Alberto García Bataller, Dra. Amelia Ferro, Dr. Cesar Hernández, Dra. Sonia García, Dr. Jesús Rivilla y Dr. Jose Luis Neyro**, y otros.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán **interacción en vivo con todos los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, con muchísima experiencia en el entrenamiento en deportes de equipo y con una valoración muy positiva por parte del alumnado.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Conocer las diferencias esenciales entre hombre y mujer en el desarrollo deportivo
- Conocer y establecer programas específicos de actividad física para mujeres
- Desarrollar planes de trabajo específicos a las características físicas, fisiológicas, sociales y psicológicas propias de la mujer y en sus diferentes edades.
- Aprender los diferentes requerimientos nutricionales a lo largo del ciclo vital de la mujer y saber aplicarlos en función del grado de entrenamiento
- Entender el aparato locomotor femenino y su relación con la biomecánica
- Conocer y valorar las diferentes adaptaciones al entrenamiento a tener en cuenta en la mujer en función de la menstruación y el embarazo.
- Valorar diferentes tipos de trabajo preventivo en relación con el core y el suelo pélvico.



## CURSO DESTINADO A:

- Graduadas/os, licenciadas/os, diplomadas/os y maestras/os en educación física
- Estudiantes de grado en ciencias de la actividad física y deporte
- Técnicos deportivos.
- Fisioterapeutas y kinesiólogas/os o estudiantes de estas profesiones
- Mujeres y hombres practicantes de actividad física y deporte y con interés de Aprender sobre el ámbito de la mujer y el deporte.



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

Docentes



**JOSÉ LUIS NEYRO BILBAO**

Ginecología y Obstetricia.  
Endocrinología ginecológica.



**GUADALUPE GARRIDO PASTOR**

Nutrición deportiva



**AMELIA FERRO SÁNCHEZ**

Biomecánica Deportiva



**MANUELA RODRÍGUEZ MAROTE**



**ALBERTO GARCÍA BATALLER**

Rendimiento Deportivo



**BELÉN LÓPEZ MAZARIAS**

Fisioterapeuta



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

Docentes



**CÉSAR HERNÁNDEZ GONZÁLEZ**  
Entrenamiento en Alto Rendimiento.  
Voleibol



**SONIA GARCÍA MERINO**  
Actividad Física y Salud



**RAUL NIETO**  
Rendimiento en mujeres



**JESUS RIVILLA GARCÍA**



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

Programa académico (232 Horas cátedra)

## Módulo 1

### 1.- Fisiología de la mujer.

Somos muchas las personas interesadas en este país por el deporte en todas sus facetas. No somos tantos, sin embargo, los interesados en el aspecto definitivamente específico de lo concerniente a la práctica deportiva de la mujer. Sus especiales características ligadas a una biología específica, hacen que el entrenamiento intensivo, la práctica continuada incluso estén mediadas por la influencia de los ciclos menstruales, los embarazos o el declinar ovárico y la llegada de la menopausia. Se trata de explicar la fisiología genital de la mujer, los condicionantes hormonales de su rendimiento, así como enfatizar en los riesgos de un sobre-entrenamiento para su desarrollo, su calidad de vida y su existencia futura.

### 2.- Dolencias específicas de la mujer.

Somos muchas las personas interesadas en este país por el deporte en todas sus facetas. No somos tantos, sin embargo, los interesados en el aspecto definitivamente específico de lo concerniente a la práctica deportiva de la mujer. Sus especiales características ligadas a una biología específica, hacen que el entrenamiento intensivo, la práctica continuada incluso estén mediadas por la influencia de los ciclos menstruales, los embarazos o el declinar ovárico y la llegada de la menopausia. Se trata de explicar la fisiología genital de la mujer, los condicionantes hormonales de su rendimiento, así como enfatizar en los riesgos de un sobre-entrenamiento para su desarrollo, su calidad de vida y su existencia futura.

### 3.- Nutrición específica de la mujer

La nutrición es uno de los pilares básicos del autocuidado. En las mujeres deportistas hay que tener en cuenta, que los requerimientos nutricionales varían a lo largo del ciclo vital y en función de su grado de



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

Programa académico (232 Horas cátedra)

*Sports Medicine*) en su último documento consenso insiste en establecer individualidad en el asesoramiento nutricional, analizando la variabilidad en el gasto energético diario . Los requerimientos de macro deberán ajustarse al peso corporal y variaran según el deporte y el momentos de la temporada deportiva.

#### 4.- Ayudas ergogénicas en la mujer.

El uso de determinados suplementos deportivos está sesgado por el género, la suplementación con hierro en mujeres deportistas es más habitual ya que es más frecuente su deficiencia. Se revisarán los suplementos más habituales en el mundo femenino deportivo. En función de la etapa del ciclo vital (adolescencia, etapa reproductiva, menopausia, vejez) en las mujeres es más frecuente sufrir deficiencia en algún micronutriente (vitaminas y minerales) se revisaran los nutrientes más fácilmente deficitarios así como las dosis y el momento óptimo para su suplementación.

#### 5.- Biomecánica específica de la mujer.

- Estructura del aparato locomotor femenino y su relación con la biomecánica.
- Desalineamientos de las articulaciones del miembro inferior de la mujer y formas de medirlos.
- Biomecánica muscular y desarrollo de la fuerza de las mujeres. Desventajas biomecánicas y formas de prevenir lesiones.
- Ventajas y desventajas biomecánicas de las mujeres dependiendo del tipo de deporte.



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

Programa académico (232 Horas cátedra)

## Módulo 2

### 1.- Psicología de la mujer, estrategias de comunicación.

En la charla se aportan herramientas de comunicación para los entrenadores basadas en el lenguaje positivo que promueve el feedback a las deportistas y ayuda a dar una imagen positiva del entrenador.

La propuesta incluye palabras y mensajes que forman parte del lenguaje potenciador del rendimiento y como excluir el lenguaje negativo que dificulta la relación entrenador/a- deportista e impide el rendimiento. Se aborda el lenguaje desde todos los elementos tanto los verbales como los no verbales proponiendo los cambios para pasar de tener una comunicación con elementos negativos a una comunicación potenciadora y positiva.

### 2.- Salud y actividad física en la mujer.

La mujer adulta obtiene mayores beneficios de la práctica del ejercicio físico que el hombre en edades a partir de los 40 años, pro contrariamente a lo que normalmente pensamos deben ser actividades de carácter vigoroso y relacionadas con la fuerza muscular para contrarrestar los efectos secundarios de la menopausia y prevenir la osteoporosis.

### 3.- Influencia del ciclo menstrual en el rendimiento.

La mujer presenta una característica que la diferencia completamente del hombre, su carácter pulsátil, hormonalmente hablando, cambian completamente la planificación y la distribución de las cargas de entrenamiento. En ellas es imprescindible tener en cuenta el ciclo menstrual para poder obtener los mejores rendimientos deportivos en aquellas mujeres que compitan y si no lo hacen para que la práctica deportiva aporte sus mayores benéficos a nivel de salud.



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

---

Programa académico (232 Horas cátedra)

## 4.- Embarazo y entrenamiento deportivo.

Que una mujer este embarazada no significa que este impedida ni enferma, si hasta ahora practicaba deporte de manera continua debe seguir haciendo y si no lo hacía no es el mejor momento, pero el inicio en la práctica deportiva va a prevenir muchos de los efectos indeseados del embarazo, a saber: diabetes e hipertensión gestacional, mejor recuperación tras el parto, menos posibilidades de sufrir depresión post parto, recuperar su peso antes etc... Pero no todo vale y por ello es necesario saber cómo plantear la actividad física en la mujer embarazada

## 5.- Desarrollo de cualidades físicas y planificación del entrenamiento en la mujer.

Las hormonas rigen en el organismo casi todos los mecanismos fisiológicos, obtención de energía, preponderancia del metabolismo de los lípidos o del glucógeno, asimilación de cargas de fuerza o velocidad etc... Por ello trataremos de explicar qué y cómo debe entrenar la mujer en función de las diferentes fases de su ciclo menstrual y por tanto cuando es óptimo el desarrollo de la fuerza, velocidad o la carga aeróbica de baja intensidad.



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

Programa académico (232 Horas cátedra)

## Módulo 3

### 1.- El suelo pélvico en el deporte

Fundamentos anatómicos del suelo pélvico. Funciones. Disfunciones más frecuentes en las deportistas (incontinencia urinaria y prolapso genital). El deporte como factor de riesgo. Ejercicios de suelo pélvico. Estrategias de protección del suelo pélvico de la mujer durante la actividad deportiva.

### 2.- Entrenamiento enfocado a la prevención de lesiones.

La charla estará dividida en 3 partes fundamentales:

Naturaleza del Trabajo de Fuerza. En esta parte sentaremos las bases del conocimiento sobre nuestro cuerpo en relación a la aplicación de Fuerzas. Recorreremos los diferentes planos de definen nuestros movimientos, buscaremos esquemas de movimientos complejos que nos orienten en nuestro trabajo y profundizaremos sobre los vectores de fuerza aplicada.

Anatomía Funcional: En la que repasaremos nuestro sistema articular para descubrir posibles zonas lesivas y las necesidades de trabaja para cada una de ellas en cuanto a la minimización del riesgo lesivo en el trabajo.

Programación del plan de trabajo: en la que diseñaremos un plan de trabajo de fuerza para realizar con nuestros jugadores en una semana tipo en pleno periodo competitivo.

### 3.- Menopausia y ejercicio.

La menopausia representa el final de la etapa fértil de la mujer y provoca una seria de alteraciones que en ocasiones modifican su calidad de vida. A lo largo del curso exploraremos los beneficios del ejercicio en esta etapa de la vida.



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

---

Programa académico (232 Horas cátedra)

## 4.-Técnicas cuerpo-mente.

A lo largo del curso se describirá que entendemos por técnicas cuerpo-mente y que beneficios aporta a la mujer la realización de las mismas.

---



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

Programa académico (232 Horas cátedra)

## Módulo 4

### 1.- Beneficios del entrenamiento de Fuerza y entrenamiento cardiovascular en la mujer.

Se analizará cuáles son las diferencias fisiológicas de la mujer con respecto al hombre con la intención de tenerlas en cuenta a la hora de entrenar.

### 2.- Estrategias para la pérdida de peso.

Durante el curso se verá la importancia de las hormonas en el descanso, el entrenamiento y la alimentación para conseguir una disminución del peso graso.

### 3.- Entrenamiento de fuerza en la mujer. Aplicación práctica.

Se desarrollarán contenidos, estrategias y programas de entrenamiento de fuerza basados en la evidencia científica actual y aplicados a objetivos: salud, rendimiento y estética corporal. Igualmente, se expondrán las diferencias y similitudes con respecto a los programas para hombres en las variables más importantes.

### 4.- HIIT en mujeres. Aplicación práctica

El entrenamiento de alta intensidad por intervalos posee una alta demanda al tiempo que aporta beneficios significativos para objetivos de salud, rendimiento y estética. La presente charla expone los parámetros más relevantes para la mujer en los diferentes contextos, al tiempo que se desarrollan estructuras y ejemplos prácticos de entrenamientos orientados a los objetivos más habituales.

### 5.- Entrenamiento concurrente en mujeres. Aplicación práctica



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

---

Programa académico (232 Horas cátedra)

Un gran número de mujeres desea lograr mejoras de fuerza y resistencia al mismo tiempo, sin embargo son numerosos los casos donde no se aplican metodologías y estructuras que maximicen los resultados y minimicen las posibles interferencias. En esta conferencia se abordarán conceptos y estrategias prácticas para lograr ambas metas en el contexto deportivo, de salud y estético.

---



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



### ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- Certificado provisto por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) para otorgar Créditos de Educación Continua (CECs) a quienes sean ACSM Certified Personal Trainers, ACSM Certified Group Exercise Instructors, ACSM Certified Exercise Physiologists o tengan otro certificado otorgado por ACSM.



# Especialista en Entrenamiento de la Mujer

---

## Avales Científicos

---



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. At the bottom of the answer card are up/down vote icons and a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)