



Deporte: garantía de salud mental, nutricional y física para la mujer



Emakumeentzako kirola.

Eka. 16 2025

Kod. 002-25

Mod.:

Online zuzenean Aurrez aurrekoa

Edizioa

2025

Jarduera mota

Uda Ikastaroa

Data

Eka. 16 2025

Kokalekua

Miramar Jauregia

Hizkuntzak

Gaztelera

Balio akademikoa

10 ordu

Antolakuntza Batzordea

Fundación
BBVA



Azalpena

Kirola funtsezko tresna da emakumearen osasun mentala, nutrizionala eta fisikoa bermatzeko. Pertsonaren prestakuntzan eta garapen integralean laguntzen du, pertsonaren bizi-kalitatea eta ongizate soziala eta gizabanakoarena hobetuz. Gainera, kirolak osasun fisikoa eta psikikoa sustatzen ditu, lotura komunitario eta sozialak indartzen ditu, eta elkartasuna eta errespetua sustatzen ditu.

Helburuak

Osasun mentalari dagokionez, kirolak tentsioak eta agresibitatea askatzen dituela erakustea, eta ongizate psikologikoa hobetzen duela.

Elikadurari dagokionez, kirolak elikadura-ohitura osasungarriak sustatzen dituela erakustea eta elikadura-nahasmenduak prebenitzen laguntzen duela.

Osasun fisikoari dagokionez, kirol jarduerak ohitura osasungarriak hartzea sustatzen duela nabarmentzea eta egoera fisikoa hobetzen duela.

Ahalduntzeari dagokionez, kirolak autoestimua areagotzen duela eta emakumeei beren bizitzetarako buruzko erabakiak hartzeko aukera ematen diela adieraztea.

Gaitasunen garapenari dagokionez, kirolak hezkuntza, komunikazioa, negoziazioa eta lidergoa sustatzen dituela azpimarratzea.

Lankidetzak



Programa

2025-06-16

08:30 - 08:45	Recepción de los asistentes y entrega de documentación
08:45 - 09:00	“Inauguración , Julio Calleja, representante de UIK y representante de Real Sociedad” UIK-ko zuzendaritzaren ordezkaria Cursos de Verano/Uda Ikastaroak Julio Calleja --- UPV/EHU - Decano de la Facultad de Educación y Deporte Garbine Etxeberria Aranburu Real Sociedad - Directora deportiva Gorka Iturriaga Madariaga Gobierno Vasco/Eusko Jaurlaritza - Dirección de Actividad Física y Deporte
09:00 - 09:45	“¿La mujer resistente en el deporte?” Guillermo Olcina Universidad de Cáceres - Catedrático
09:45 - 10:30	“Estrategias psicológicas para la conciliación de la actividad académica de las deportistas” Francesca Ancarani Real Sociedad - Psicologa deportiva
10:30 - 11:15	“Entrenamiento mujeres” Eduardo Sáez de Villareal Universidad de Pablo Olavide de Sevilla - Profesor titular
11:15 - 11:45	Descanso
11:45 - 12:30	“Group Pain: ¿es el sexo un factor determinante? “ Hugo Olmedillas Fernandez Universidad de Oviedo - Profesor titular
12:30 - 13:15	“Mujeres fuertes: Evolución de la potencia muscular y del complejo músculo-tendón a lo largo del ciclo vital” Luis Alegre Durán Universidad de Castilla la Mancha - Catedrático
15:30 - 16:00	Estrategias de “recovery” en mujeres deportistas, técnico de la Real Sociedad
16:45 - 17:30	“Entrenamiento de fuerza máxima en mujeres: una herramienta muy útil para evitar la sarcopenia” Pedro Alcaraz Universidad Católica de Murcia - Catedrático
17:30 - 18:15	“ Mujeres y ciencia en el ámbito de la Actividad física y la Salud - Versión 2.0 “ Ignacio Ara Royo Universidad de Castilla la Mancha - Catedrático
18:15 - 19:00	Mahai ingurua: Mahai ingurua Maite Fuentes Azpiroz UPV/EHU - Técnica Real sociedad (Moderatzailea)
19:00 - 19:10	Itxiera Julio Calleja --- UPV/EHU - Decano de la Facultad de Educación y Deporte

Zuzendaritza



Julio Calleja ---

UPV/EHU, Decano

Julio Calleja-González Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan doktorea da eta Gorputz Hezkuntzan diplomaduna Euskal Herriko Unibertsitatean. Giza kirol mugimenduetan diplomatua Cardiffeo Unibertsitatean (Gales). Kirol errendimendu handiko masterra Espainiako Batzorde Olinpikoan eta Madrilgo Unibertsitate Autonomoan, eta ikerketa masterra Euskal Herriko Unibertsitatean. Gainera, doktoretza ondoko egonaldiak egin ditu Estatu Batuetan, Argentinan, Ingalaterran, Kroazian, Espainian eta Frantzian: AEB, Argentina, Ingalaterra, Kroazia, Norvegia eta Australian. Entrenatzailea da: saskibaloia, atletismoa eta igeriketa. Julio Calleja eliteko atleten entrenatzaile pertsonala izan da, hala nola Alberto Iñurrategui (goi mailako himalayanista), Eneko Acero (Europako bi surf txapeldun), Clemente Alonso (IRON MAN nazioarteko triatleta) eta Yahaira Aguirre (Yudoka nazioartekoa). Espainiako Saskibalo Federazioko prestatzaile fisikoa ere izan da.

Irakasleak



Pedro Alcaraz

PhD in Physical Activity and Sport Sciences (EHU-UPV). Teaching assistant of the Physical and Sport Education Department at the Faculty of Education and Sport (UPV/EHU) between 2015 and 2017. Head Academy Strength and Conditioning Department at Deportivo Alavés (2015-2019), Strength and Conditioning Coach of Deportivo Alavés B (2017-2019). Currently Strength and Conditioning Coach at Real Sociedad Academy.



Luis Alegre Durán

Unibertsitateko irakasle titularra. Gaztela-Mantxako Unibertsitateko Jarduera Fisikoaren eta Kirol Zientzien Departamentuko zuzendaria. GENUUD Toledo ikerketa-talde finkatuaren zuzendarikidea. European College of Sport Scienceko fellow-a. Ariketaren biomekanikako eta indar-entrenamendurako egokitzapen neuromuskularretako ikertzailea



Francesca Ancarani



Ignacio Ara Royo

Gaztela-Mantxako Unibertsitateko (UCLM) irakasle eta ikertzailea da, GENUUD Toledo (UCLM) ikerketa-

taldeko zuzendaria. EXERNET Proiektu Multizentrikoaren ikertzaile nagusia, IMSERSOk finantzatua, instituzionalizatu gabeko adinekoen bizimoduen, gorputz-osaeraren eta egoera fisikoaren arteko harremana aztertzeko.



Julio Calleja ---

UPV/EHU, Decano

Julio Calleja-González Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan doktorea da eta Gorputz Hezkuntzan diplomaduna Euskal Herriko Unibertsitatean. Giza kirol mugimenduetan diplomatua Cardiffe Unibertsitatean (Gales). Kirol errendimendu handiko masterra Espainiako Batzorde Olinpikoan eta Madrilgo Unibertsitate Autonomoan, eta ikerketa masterra Euskal Herriko Unibertsitatean. Gainera, doktoretza ondoko egonaldiak egin ditu Estatu Batuetan, Argentinan, Ingalaterran, Kroazian, Espainian eta Frantzia: AEB, Argentina, Ingalaterra, Kroazia, Norvegia eta Australian. Entrenatzailea da: saskibaloia, atletismoa eta igeriketa. Julio Calleja eliteko atleten entrenatzaile pertsonala izan da, hala nola Alberto Iñurategui (goi mailako himalayanista), Eneko Acero (Europako bi surf txapeldun), Clemente Alonso (IRON MAN nazioarteko triatleta) eta Yahaira Aguirre (Yudoka nazioartekoa). Espainiako Saskibalo Federazioko prestatzaile fisikoa ere izan da.



Maite Fuentes Azpiroz

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciada en Educación Física. Diplomada en Educación Primaria. Profesora de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del deporte.



Guillermo Olcina



Hugo Olmedillas Fernandez

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (ULPGC). Estancia predoctoral en el laboratorio del Dr. Bangsbo en el Copenhagen Muscle Research Centre (CMRC). Becario del Instituto Carlos III en la Universidad de Zaragoza, bajo la dirección del Dr. Vicente-Rodríguez (GENUD). Profesor contratado doctor del Área de Fisiología del Departamento de Biología Funcional de la Universidad de Oviedo. Ha colaborado como investigador en más de 10 proyectos de investigación y cuenta en su curriculum con 35 publicaciones JCR.



Eduardo Sáez de Villareal

Matrikula prezioak

AURREZ AURRE	2025-06-16 ARTE
Orokorra	48,00 EUR
Matrikula murriztua orokorra	41,00 EUR
Matrikula exentzioa	34,00 EUR
Gazte tarifa	25,00 EUR
Ikastaroak guztiontzat	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa	12,00 EUR
OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK	0 EUR
ASPEGIko bazkideak	41,00 EUR

ONLINE ZUZENEAN	2025-06-16 ARTE
Orokorra	48,00 EUR
Matrikula murriztua orokorra	41,00 EUR
Matrikula exentzioa	34,00 EUR
Gazte tarifa	25,00 EUR
Ikastaroak guztiontzat	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa	12,00 EUR
OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK	0 EUR
ASPEGIko bazkideak	41,00 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa