



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



Le sport pour les femmes.

16.juin 2025

Cod. 002-25

Modalité:

Cours en ligne en direct En personne

Édition

2025

Type d'activité

Cours d'été

Date

16.juin 2025

Location

Miramar Palace

Langues

Espagnol

Reconnaissance officielle par l'État

10 heures

Comité d'organisation



Description

Le sport est un outil fondamental pour garantir la santé mentale, nutritionnelle et physique des femmes. Il contribue à la formation et au développement intégral de la personne, en améliorant sa qualité de vie et son bien-être individuel et social. En outre, le sport favorise la santé physique et mentale, renforce les liens communautaires et sociaux, et encourage la solidarité et le respect.

Objectifs

À propos de la santé mentale, montrer que le sport soulage le stress et l'agressivité, et améliore le bien-être psychologique.

Concernant la santé nutritionnelle, manifester la capacité du sport pour promouvoir des habitudes alimentaires saines et aider à prévenir les troubles de l'alimentation.

Concernant la santé physique, exprimer que le sport favorise l'acquisition d'habitudes de vie saines et améliore la condition physique.

En ce qui concerne l'autonomie et le pouvoir, montrer que le sport accroît l'estime de soi et permet aux femmes de prendre des décisions sur leur vie.

Concernant le développement des compétences, souligner que le sport favorise l'éducation, la communication, la négociation et le leadership.

En collaboration avec



Programme

16 06 2025

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	Table ronde: Table ronde Maite Fuentes Azpiroz UPV/EHU - Técnica Real sociedad (Modérateur)
19:00 - 19:10	Clôture du cours Julio Calleja --- UPV/EHU - Decano de la Facultad de Educación y Deporte

Directed by



Julio Calleja ---

UPV/EHU

Julio Calleja-González est titulaire d'un doctorat en sciences de l'activité physique et du sport et d'un diplôme en éducation physique de l'université du Pays basque. Diplôme en mouvements sportifs humains de l'université de Cardiff (Pays de Galles). Master en haute performance sportive du Comité olympique espagnol et de l'université autonome de Madrid et master en recherche de l'université du Pays basque. En outre, il a effectué des séjours post-doctoraux aux États-Unis, en Argentine, en Angleterre, en Croatie, en Espagne et en France : États-Unis, Argentine, Angleterre, Croatie, Norvège et Australie. Il est entraîneur qualifié en : basket-ball, athlétisme et natation. Julio Calleja a été l'entraîneur personnel d'athlètes d'élite tels qu'Alberto Iñurategui (hymalayaniste de haut niveau), Eneko Acero (bi-champion d'Europe de surf), Clemente Alonso (triathlète international IRON MAN) et Yahaira Aguirre (Yudoka international). Il a également été préparateur physique pour la Fédération espagnole de basket-ball.

Profesores



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

Professeur titulaire de l'université. Directeur du Département de l'activité physique et des sciences du sport de l'Université de Castille-La Manche. Codirecteur de l'équipe de recherche consolidée GENUUD Toledo. Le fellow de l'European College of Sport Science. Chercheur en biomécanique d'exercice et adaptations neuromusculaires à l'entraînement de force



Francesca Ancarani



Ignacio Ara Royo

Il est professeur et chercheur à l'Université de Castille-La Manche (UCLM), directeur du groupe de

recherche GENUUD Toledo (UCLM). Chercheur principal du Projet Multicentrique EXERNET, financé par l'IMSERSO, pour étudier la relation entre les modes de vie, la composition corporelle et l'état physique des personnes âgées non institutionnalisées.



Julio Calleja ---

UPV/EHU

Julio Calleja-González est titulaire d'un doctorat en sciences de l'activité physique et du sport et d'un diplôme en éducation physique de l'université du Pays basque. Diplôme en mouvements sportifs humains de l'université de Cardiff (Pays de Galles). Master en haute performance sportive du Comité olympique espagnol et de l'université autonome de Madrid et master en recherche de l'université du Pays basque. En outre, il a effectué des séjours post-doctoraux aux États-Unis, en Argentine, en Angleterre, en Croatie, en Espagne et en France : États-Unis, Argentine, Angleterre, Croatie, Norvège et Australie. Il est entraîneur qualifié en : basket-ball, athlétisme et natation. Julio Calleja a été l'entraîneur personnel d'athlètes d'élite tels qu'Alberto Iñurategui (himalayaniste de haut niveau), Eneko Acero (bi-champion d'Europe de surf), Clemente Alonso (triathlète international IRON MAN) et Yahaira Aguirre (Yudoka international). Il a également été préparateur physique pour la Fédération espagnole de basket-ball.



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

Tarifs inscription

FACE Á FACE	JUSQU'AU 16-06-2025
Général	48,00 EUR
Matrícula reducida general	41,00 EUR
Exención de matrícula	34,00 EUR
Tarif jeune	25,00 EUR
Cursos para Tod@s	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
La Salud, un Compromiso con las Personas	12,00 EUR
INVITADOS OSAKIDETZA	0 EUR
Socias ASPEGI	41,00 EUR

EN LIGNE EN DIRECT	JUSQU'AU 16-06-2025
Général	48,00 EUR
Matrícula reducida general	41,00 EUR
Exención de matrícula	34,00 EUR
Tarif jeune	25,00 EUR
Cursos para Tod@s	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
La Salud, un Compromiso con las Personas	12,00 EUR
INVITADOS OSAKIDETZA	0 EUR
Socias ASPEGI	41,00 EUR

Lieu

Miramar Palace

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa