



CIRCULAR 096/2023

26 de noviembre de 2023

I JORNADAS ENTRENAMIENTO Y LIDERAZGO FEMENINO (1-3 DICIEMBRE 2023)

Por la presente, se facilita la información relativa a las I Jornadas de Entrenamiento y Liderazgo Femenino, a desarrollar del **1 al 3 de diciembre en La Manga del Mar Menor** y dirigida a todos los estamentos de la FAMU (atletas, entrenadores/as y jueces/as).

Las inscripciones pueden realizarse a través del siguiente enlace:

<https://forms.gle/JBC8rWUqoKJN3SXXA>

En Murcia, a 26 de noviembre de 2023

Vº Bº

Fdo. Pruden Guerrero Cruz
Presidenta FAMU



Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

Una manera de hacer EUROPA



I JORNADA ENTRENAMIENTO Y LIDERAZGO FEMENINO

01-03/12/2023

INFORMACIÓN GENERAL

1. Descripción de las jornadas

El liderazgo es la capacidad que tienen una persona de influir, motivar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos en un marco de valores. El liderazgo es una capacidad de desarrollo a partir de un potencial variado de personas y grupos. Estas jornadas se plantean promovidas por la necesidad de concienciar, dar visibilidad, influir y motivar hacia un deporte federado igualitario, justo e inclusivo. Permitiendo promover acciones que permitan no solo que más niñas se sumen al atletismo si no también promover la incorporación de la mujer en las distintas enseñanzas deportivas, equipo de juezas, presidentas y entrenadoras.

2. Alcance del proyecto

Estas jornadas están dirigidas a todos los estamentos de la federación de atletismo (entrenadoras/es, jueces/as, y deportistas). Así como a mujeres que ocupan lugares en la gestión deportiva, directivas de clubes. También se va a abrir a profesionales del deporte que estén interesados/as y a estudiantes educadores deportivos.

3. Objetivos del programa alto nivel

- Desarrollo de unas jornadas Nacionales enmarcadas en un entorno natural y mostrar la conservación del medio ambiente y el patrimonio cultural que tiene la Manga del mar menor
- Desarrollo global y un mayor impulso al atletismo femenino y el rol de la mujer en nuestro deporte a todos los niveles.
- Seguir potenciando el atletismo femenino desde las nuevas generaciones en adelante, en un entorno donde la equidad sea un principio básico.

1



Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado
La Manga Abierta 365





Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

Una manera de hacer EUROPA



- Construir un espacio de encuentro y de intercambio de ideas, concienciar de la importancia del entrenamiento específico que recae directamente en el colectivo femenino.
- Potenciar el rol de la mujer en el liderazgo femenino en el deporte.
- Dar visibilidad a mujeres en el mundo de la gestión y el entrenamiento como referentes.
- Explicar cuáles son las políticas de igualdad que se están desarrollando en el atletismo femenino a nivel Nacional y proyectos que se llevan a cabo.
- Conocer aspectos relacionados con el entrenamiento y el rendimiento en la mujer.
- Concienciar e instruir sobre aspectos relacionados con la salud y el deporte.

4. Desarrollo del programa

Las jornadas tendrán una duración tres días, dividiéndose en dos temáticas que marcarán el hilo conductor, entrenamiento y liderazgo. Viernes en jornada de tarde, sábado durante todo el día y Domingo hasta medio día, finalizando la jornada tras el almuerzo. Por un lado, habrá una formación en el liderazgo con el propósito de inspirar para dar el paso a ser mujeres líderes en el sector del atletismo en cualquier estamento federativo y por otro en el entrenamiento enfocado al rendimiento femenino y nociones en la salud de las mujeres.

Se invitará a diferentes mujeres relevantes en el mundo del atletismo y el liderazgo que desarrollen trabajos en la temática del entrenamiento y/o el liderazgo. Estas ponentes podrán explicar en qué consiste su labor, cual ha sido su camino y servir de referencia a otras muchas mujeres. Poner de manifiesto esa influencia y liderazgo en nuestro deporte mostrando el potencial que tenemos para su desarrollo.

La primera jornada será de recepción de las ponentes entrega de documentación y presentación del evento. En la primera sesión se realizará una visita guiada en embarcación a la Reserva Marina Islas Hormigas, considerado uno de los entornos





Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

Una manera de hacer EUROPA



naturales mejor conservados del mediterráneo, en la visita se explicará cómo en él conviven buceo deportivo y pesca sostenible.

Se invitará a diferentes mujeres relevantes en el mundo del atletismo de la gestión, del juzgamiento, entrenadoras y atleta. se hará una visión de cómo se encuentra el colectivo femenino en el mundo de la gestión.

La jornada del sábado será enfocada al liderazgo femenino, aprender a “jugar para ganar” desarrollando el liderazgo personal, permita el autoconocimiento, fortalezas, valores, aspiraciones. Desarrollar el liderazgo relacional y emocional para ganar influencia y conexión con los demás. Dotar de herramientas y estrategias. Inspirar con un relato extraordinario y pionero de una historia de compromiso del equipo de hockey hierba femenino campeón olímpico en Barcelona '92. Generar un ambiente de aprendizaje basado en la experiencia, en el buen clima y en la confianza. Intentando inspirar a través de esta historia. Para finalizar la jornada se llevará a cabo un entrenamiento dirigido por Jackeline, entrenadora del programa We-coach de la RFEA.

La jornada del domingo estará enmarcada en temas relacionados con el entrenamiento y la salud de la mujer en el atletismo. Se hará una ponencia donde se tratarán temas relacionados con la nutrición y alimentación en el rendimiento femenino y la menarquia, por una persona experta en la materia.

Tendremos también el relato personal de Ana Lozano, una atleta de elite, que sufrió una menarquia y nos contará su historia y como consiguió superarlo y seguir entrenando a nivel de elite, concienciando así a las deportistas de las consecuencias que puede tener el entrenamiento de alto rendimiento y como poder actuar ante una situación así y con qué profesionales pueden ayudarte a superar la situación.

Se llevará a cabo una ponencia por una fisioterapeuta que nos hablará sobre la patología del suelo pélvico y su recuperación para poder continuar con los entrenamientos y poder rendir sin afectar a la salud de la atleta.

Finalizaremos las jornadas con una mesa redonda en la que se expondrá el trabajo que se está haciendo en la RFEA, en el que contaremos con la secretaria general de la federación Ana Ballester, que nos hablará de la salvaguarda e informes de igualdad y su importancia en las federaciones deportivas.

Perfiles de las participantes

3



Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado
La Manga Abierta 365





Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

Una manera de hacer EUROPA



- Mujeres del mundo de la gestión deportiva (RFEA)
- Representantes Comisión Mujer y atletismo de la RFEA
- Atletas de referencia
- Directoras de equipos deportivos
- Representantes y clubes
- Entrenadoras y juezas
- Estudiantes del mundo del deporte
- Representantes de instituciones educativas

5. Programa del evento

Viernes 1 de diciembre

17:30 *Recogida del material e inauguración de las jornadas.*

18:00-19:30

Triada de la atleta femenina. *Ponencia especialista psicología sobre herramienta de prevención y detección de problemas ocasionados en la salud de las deportistas para el rendimiento. Lucía Abenza Cano. Vicedecana de la Facultad del Deporte UCAM. Doctora en ciencias de la actividad Física y el deporte. Profesora de Psicología del deporte. UCAM.*

Sábado 2 de diciembre

9:00-10:30

1º Ponencia Coaching y liderazgo por Maribel Martínez de Mugía. Jugadora y medallista olímpica de Hockey. Barcelona 1992.

10:30-11:00

Inauguración oficial del evento con autoridades

11:00 -11:30 Coffe break

11:30-13:00

4



Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado
La Manga Abierta 365





ATLETISMO



Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

Una manera de hacer EUROPA



2º parte Ponencia *Coaching y liderazgo* por Maribel Martínez de Mugía. Jugadora y medallista olímpica de Hockey. Barcelona 1992.

13:00-14:00 Comida

16:30- 18:00

Entrenamiento carrera dirigido Jacqueline entrenadora RFEA del programa We-Coach.

18:30-20:00

“**Historia de un compromiso**” Ponencia por Maribel Martínez de Mugía. Jugadora y medallista olímpica de hockey. Barcelona 1992.

20:00-21:00 Cena

Domingo 3 de diciembre

9:00-10:00

Nutrición enfocada al entrenamiento en mujer y menarquía.

Desireé Vitoria Montesinos. Profesora Nutrición UCAM.

10:00-11:30

Hablemos de menstruación experiencia en primera persona. Relato de Ana Lozano atleta Internacional. Medallista en los juegos del Mediterráneo.

11:30-12:00 Coffe break

12:00-13:00

“Entrenamiento del suelo pélvico” Fisioterapia del suelo pélvico. Virginia Barbero Martínez. Fisioterapeuta especialista Uro-Ginecología y obstetricia.

13:00-14:30 Mesa redonda

- Ana Ballester. Secretaria General de la RFEA

5



Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado
La Manga Abierta 365





Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

Una manera de hacer **EUROPA**



- Pruden Guerrero Cruz. Presidenta Federación de atletismo de la región de Murcia. Presidenta Comisión Mujer y Atletismo RFEA.
- Patricia Paz Meizoso. Entrenadora Nacional y miembro comisión mujer y atletismo. Directora técnica FAMU (2012-2019)
- M^o Isabel García López. Juez Nacional J3.

14:30 Acto de clausura y Comida

6. Formulario de inscripción al evento:

<https://forms.gle/JBC8rWUqoKJN3SXXA>

