

CIRCULAR Nº

26 - TEMPORADA 2023/2024

Se envía a:

JUNTA DIRECTIVA  
COMISIÓN DELEGADA  
FEDERACIONES AUTONÓMICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES  
ENTRENADORES CON LICENCIA EN VIGOR 2023-24

Asunto:

CURSO "CICLO MENSTRUAL Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO" RFETM

La Real Federación Española de Tenis de Mesa, se complace en informarle del lanzamiento del **Curso de Ciclo Menstrual y Entrenamiento Deportivo**, que llevará a cabo gracias al proyecto aprobado por Mujer y Deporte y el Consejo Superior de Deportes para el año 2023.

La necesidad de esta formación se fundamenta en la creciente base de investigaciones que demuestran cómo las fluctuaciones hormonales pueden impactar significativamente tanto en las competiciones como en las rutinas de entrenamiento. Con la correcta capacitación, los técnicos pueden potenciar el desempeño de las jugadoras, atendiendo a las particularidades de cada fase del ciclo menstrual.

Este curso no es el primero de su tipo; una jornada formativa precedente tuvo lugar en Granada en noviembre de 2022, coincidiendo con el Campeonato del Mundo para personas con discapacidad, y contó con la participación de destacados entrenadores nacionales.

Tras el éxito de la misma, la REFTM ha preparado para este 2023 un curso destinado a los **entrenadores de los diferentes equipos nacionales**.

Aprovechando la ocasión, queremos hacer llegar esta **convocatoria a aquellos entrenadores/as** que puedan estar interesados en dicha formación, siempre y cuando, se comprometan a **asistir a todo el curso completo**, y cuyo coste del mismo será **gratuito** (los entrenadores deberán cubrir sus gastos para la parte presencial).

**\*\* INFORMACIÓN SEMINARIO ETTU \*\***. Además del Curso de Ciclo Menstrual, estamos cerrando con la **ETTU un Seminario para Entrenadoras**, que se desarrollará presencialmente en Granada los días 11 al 13 de diciembre. Aquellas entrenadoras españolas que deseen asistir, tendrán los gastos de alojamiento y comidas pagados por la RFETM, y una importante ayuda para desplazamiento. **La asistencia a este seminario, se podrá unir a la parte presencial del Curso de Ciclo Menstrual**, que será el día 14. Se enviará información detallada más adelante.

Las **inscripciones para el Curso de Ciclo Menstrual** deberán enviarlas antes del día 10 de noviembre a [secretaria@rfetm.com](mailto:secretaria@rfetm.com) y [direccion.deportiva@rfetm.com](mailto:direccion.deportiva@rfetm.com), indicando nombre completo, DNI, y nº de licencia de entrenador nacional en vigor para la temporada 2023/2024.

Tras la finalización del curso, los asistentes recibirán el título para el cual es obligatorio haber asistido tanto a la parte online como presencial.

A continuación, se detalla la organización y temática del curso, distribuido en 4 sesiones.

## Composición del curso

### **PARTE ONLINE**

**1ª SESIÓN.** Día 15 de noviembre, de 17 a 20h.

"Especificidad del entrenamiento en la mujer". Profesor: Alberto García Bataller.

**2ª SESIÓN.** Día 29 de noviembre, de 17 a 20h.

"Fisiología y salud de la mujer". Profesor: José Luis Neyro Bilbao.

### **PARTE PRESENCIAL-PRÁCTICA. Granada, Hotel Abades.**

**3ª SESIÓN.** Día 14 de diciembre, de 12.30 a 14h.

"Prevención de lesiones en la mujer". Profesor: Alberto García Bataller.

**4ª SESIÓN.** Día 14 de diciembre, de 16 a 19h.

"Entrenamiento en suelo pélvico". Profesora: Belén López Mazarias.

## Información sobre el profesorado

### ALBERTO GARCÍA BATALLER

Director del curso Ciclo Menstrual y Entrenamiento Deportivo RFETM.

Profesor titular INEF Madrid. Doctor en CAF y D. Director del curso de experto en mujer y deporte de la UPM. Coordinador del punto de igualdad en la FCAF y D (INEF). Autor del libro "Mujeres en Forma".

### JOSE LUIS NEYRO BILBAO

Licenciado en Medicina con el grado de sobresaliente, especialista en Obstetricia y Ginecología con estudios de Doctorado (por la Universidad del País Vasco). Magister en Bioética (por las Universidades de Las Palmas, La Laguna, y País Vasco). Profesor asociado del Tec-Salud del Tecnológico de Monterrey, México. Profesor del tercer grado de la Universidad Politécnica de Madrid -UPM. Vicepresidente y presidente electo de la Sociedad Iberoamericana de Osteología y Metabolismo Mineral (SIBOMM).

### BELEN LOPEZ MAZARIAS

Diplomada en Fisioterapia. Especializada en Fisioterapia Uroginecológica y Coloproctológica. Postgrado de Fisioterapia Deportiva. Experiencia clínica de 12 años en Unidad de Suelo Pélvico de la Fundación Jiménez Díaz. Fisioterapeuta de la Selección Española de Natación de la Federación de Deportes para Ciegos (5 temporadas, 2 JJPP), y colaboraciones con la Real Federación Española de Natación (RFEN). Profesora en los cursos de "Mujer y Deporte" del Instituto Deporte y Vida, y de la RFEN.

*AVISO IMPORTANTE: La presente circular, y el contenido de la misma, bien sea de manera total o parcial, es propiedad de la Real Federación Española de Tenis de Mesa y cualquier divulgación del mismo deberá ser notificado y autorizado previamente. La omisión de dicho proceso podrá suponer el inicio de las debidas diligencias legales y las subsiguientes responsabilidades.*

Un saludo,

Madrid, 2 de noviembre de 2023



Fdo.: Jara Álvarez León  
Comisión Mujer y Tenis de Mesa RFETM