

JORNADA FORMATIVA SÁBADO 2 DE JUNIO

Fecha:	Sábado 2 de Junio
Lugar:	A determinar según asistentes
Hora:	10.00 – 12.00 horas
Inscripción:	fbn@fbnatacion.org
Ponentes:	Maria Colomer Valiente (Dietista – Nutricionista Deportiva) Carlos García Cerdá (Psicólogo deportivo)

Guión para la exposición: Jornada padres, entrenadores y deportistas

CHARLA A CARGO DE CARLOS GARCIA

➔ **Exigencias y compromisos en el deporte de alto rendimiento:**

El nivel de exigencias y compromisos es muy diferente si se trata de practicar deporte a nivel de usuario o a nivel de alto rendimiento. Veremos cuáles son estas diferencias y lo que significan en la vida de un deportista.

➔ **Papel de padres y entrenadores como distribuidores de reforzamientos:**

Dar premios o castigos, verbales o materiales, determinan críticamente el enfoque que el deportista dará a su desempeño, su motivación hacia los objetivos y, posiblemente, la calidad

de sus relaciones sociales dentro del grupo de entrenamiento. Analizaremos las investigaciones sobre condicionamiento en el ámbito del deporte.

➔ **Psicología Deportiva aplicada a la natación:**

¿Por qué me cuesta ir a entrenar? ¿Cómo controlo la ansiedad en diferentes situaciones? ¿Qué tipo de objetivos me debo marcar? ¿Cómo puedo aumentar mi rendimiento? ¿Por qué entreno bien y compito mal? ¿Cómo lo hago para compaginar estudios y deporte? Y cuando me retire: ¿Qué?... Son algunas de las preguntas a las que intentaremos responder

CHARLA A CARGO DE MARIA COLOMER

Alimentación y niños deportistas

- ➔ ¿Es diferente la alimentación de un deportista?
- ➔ ¿Cómo cubrir las necesidades del crecimiento y de la actividad física?
- ➔ Las “reglas del juego” de la alimentación saludable.
- ➔ Organizar las comidas del día y de la semana para la familia.
- ➔ Y antes de una competición, ¿qué es lo mejor?

MARIA COLOMER VALIENTE

María Colomer Valiente, Dietista - Nutricionista por la Universidad de Barcelona desde 1997. Es Especialista Universitario (E.U.) en Educación Nutricional y en Actividad física, Salud y Rendimiento deportivo por la universidad de las Islas Baleares.

Ejerce su profesión, como profesional liberal, en consulta asesorando a particulares en el Centro de Traumatología Deportiva- Dr Catalán.

Es nutricionista del servicio médico del CTIB, Centro de Tecnificación Deportiva de las Islas Baleares.

Trabaja como asesora externa para empresas del canal HORECA, tanto para comedores escolares, siendo responsable de la alimentación de cerca de de 4000 escolares, como para centros de menores, residencias de gente mayor, hoteles, compañías hoteleras y empresas del sector de la seguridad alimentaria. Tiene una amplia experiencia como formadora en materia de seguridad alimentaria en colectividades y alimentación.

Ha colaborado en una treintena de publicaciones en congresos nacionales e internacionales, ha participado en la elaboración de 4 documentos técnicos sobre hábitos alimentarios de la población de las Islas Baleares y ha formado parte de los equipos galardonados con el premio estrategia NAOS al mejor proyecto de investigación aplicada del 2006 y a la mejor iniciativa empresarial en el año 2010.

Ha sido vicepresidenta del Colegio Oficial de Dietistas - Nutricionistas de las Islas Baleares entre los años 2007 y 2016 y responsable de formación del Colegio Oficial durante los años 2013 y 2016.

CARLOS GARCÍA CERDÁ

FORMACIÓN ACADÉMICA

1986-1988, estudios de derecho en la UIB (Universitat de les Illes Balears),

2000, licenciado en Psicología por la UNED

2000, especialidad en Psicología industrial, laboral i organizacional (UNED)

2005, (Doctorado) especialista en formación (UNED)

2006, (Doctorado) DEA, Departamento de Psicología Básica (Director Doctorado: Antonio Rivero Crespo) (UNED)

PUBLICACIONES

“Historias del Despacho”, Ediciones Lulu.com, 2006, ISBN: 978-1-84799-266-6

“Evolución Psicológica en el Tenis” Ediciones Lulu.com, 2012, ISBN: 978-1-291-31419-9