

EMAKUMEA ETA KIROLA: INDARRA ENTRENATZEKO JARDUNALDIAK

Nafarroako Kirol Institutuak, Kirola eta Emakumeak programaren barruan, emakumearen indarraren entrenamenduari buruzko jardunaldia antolatu du. Jardunaldia bi eremutan banatuko da: bata jarduera fisikoko eta kiroleko profesionalentzat eta bestea emakumeentzat.

1. PROFESIONALAK

Gero eta ikerketa gehiagok azpimarratzen dute emakumeen eta gizonezkoen indarraren entrenamendua bereiztu behar dela.

Profesionalen jardunaldia 2 orduko saio teoriko batez osatuko da. Bertan zer hartu behar den kontuan gaitasun hori emakumeekin planifikatzeko eta entrenatzeko orduan azalduko da. Entrenamendu-errutinak prestatzen irakatsiko da emakumearen berezitasun fisikoak, psikikoak eta fisiologikoak kontuan hartuta.

Helburuak:

- Emakumeen indar-entrenamenduaren onurak eta berezitasunak ezagutzea.
- Baldintza bereziak eta patologia dituzten taldeen arabera entrenamenduak bereiztea.
- Emakumeentzako indar-entrenamenduak adinaren arabera diseinatzea eta planifikatzea.
- Entrenamenduak egoera berezietara egokitzen ikastea: nerabezaroa, haurdunaldia, menopausia edo osasun-arazo espezifikoak dituztenak (osteoporosia, artrosia, minbizia, etab.).

- **Tokia:** KAIMZ, Kirol Azterlan, Ikerketa eta Medikuntza Zentroa. Julián Gayarre kalea (16 zenbakiaren aurrean)
- **Eguna:** 2022ko azaroaren 30ean
- **Orduetgia:** 18:30-20:30
- **Plazak:** 30
- **Izen-ematea:** azaroaren 10tik 20 bitarte. Izen-emate inprimakia: <https://forms.gle/fQzCyQyGErqSqVC18>
- **Irakaslea:** Natalia Palacios Samper, Jarduera Fisiko eta Kirol Zientzietan Lizentziatua. Bularreko minbizia duten emakumeekin indar-entrenamenduan aditua.

2. EMAKUMEA

Entrenamenduaren bidez, indar-maila handitu daiteke, emakumeari bere osasunerako onura handiak ekarri. Muskulatura egoki batek eguneroko bizitzako jarduerak esfortzu txikiagoa eskatzen laguntzen du, lesioak prebenitzen laguntzen du eta mendekotasunaren agerpena atzeratzen du.

Urteak bete ahala eta batez ere menopausia pasatu ondoren, hormonon eraginez indarra eta muskulu-masa gehiago galtzen dira eta horregatik, entrenamenduak emakumearen bizitzako adin eta etapa desberdinetara egokitu behar dira: pubertaroa, haurdunaldia, puerperioa, menopausia...

Emakumeen jardunaldia 2 orduko tailer teoriko-praktiko batez osatuko da. Bertan, indarraren entrenamendua zergatia, etxean entrenatzeko errutina bat prestatzen irakatsiko da eta etekin handienak lortzeko oinarriko ariketak nola egin behar diren azalduko da.

Helburuak:

- Emakumeen indar-entrenamenduaren berezitasunak ezagutzea.
- Indar-ariketak behar bezala egiten jakitea.
- Entrenamendu-errutinetan aipatzen diren akats ohikoenak ezagutzea.

- **Tokia:** KAIMZ, Kirol Azterlan, Ikerketa eta Medikuntza Zentroa. Julián Gayarre kalea 15.
- **Eguna:** 2022ko abenduaren 1ean
- **Ordutegia:**
 - o Taldea: 11:00-13:00
 - o Taldea 18:00-20:00
- **Plazak:** 16 emakume talde bakoitzeko
- **Izen-ematea:** azaroaren 10tik 20 bitarte Izen-emate inprimakia:
<https://forms.gle/fQzCyQyGErqSqVC18>
- **Irakaslea:** NATALIA PALACIOS SAMPER. Jarduera Fisikoa eta Kirol Zientzietan Lizentziatua. Bularreko minbizia duten emakumeekin indar-entrenamenduan aditua.

INFORMAZIOA:

KAIMZeko Prestakuntza Unitate Teknikoa.

E-mail: asanduad@navarra.es - Telefonoa: 848431593