

XV JORNADES DE LA SALUT EN DANSA

SALUT EN L'ENTRENAMENT PER A DANSA

25 d'octubre i 8 de novembre 2023

LLOC

Conservatori Superior de Dansa de València Nacho Duato (CSDV)
C/ Camí de Vera 29. 46022. València

HORARI

DIMECRES 25 D' OCTUBRE 12:30h A 14:30h.
DIMECRES 8 DE NOVEMBRE 12:30h A 14:30h.

PREUS

SOCIS APDCV: GRATUIT
ESTUDIANTS ISEACV: GRATUIT
NO SOCIS APDCV: 40 €
SOCIS ALTRES ASOCIACIONS AAEE: 30€

MÉS INFO

WWW.PROFESIONALES DANZA.COM
apdcv@profesionalesdanza.com
680 42 40 76

*Dirigit a docents, professionals i alumnat de dansa.

ORGANITZA



iseacv



COL-LABORA



XV JORNADES DE LA SALUT EN DANSA

SALUT EN L'ENTRENAMENT PER A DANSA

25 d'octubre i 8 de novembre 2023

Les Jornades de la Salut de la Dansa s'organitzen per APDCV des de l'any 2008 dirigidas per Alicia Herrero.

El seu objectiu és la formació i el reciclatge formatiu dels nostres associats, així com de la resta de professionals de la dansa i de sectors relacionats. Les jornades introdueixen diverses tècniques i estudis que concerneixen la salut global del professional, independentment del seu perfil laboral, del seu estil o de la seua disciplina de dansa i que la formació reglada vigent no aborda de manera concreta.

Enguany les celebrem el dia 25 d'octubre i 8 de novembre al CSDV, aquestes jornades enguany giren al voltant de *“La salut en l'entrenament per a dansa”*.

XV JORNADES DE LA SALUT EN DANSA.

Salut en l'entrenament per a dansa.

25 D'OCTUBRE DE 2023

Conceptualització del sobreentrenament en la classe de dansa.

El sobreentrenament és un quadre de fatiga extrema en el qual l'organisme ha perdut la capacitat de recuperació. La sobreexigència i la professionalització primerenca pròpies de la dansa propicien endinsar-se amb facilitat en esta síndrome complexa, encara que després siga tremendament complex de revertir. Esta síndrome posseeix una gran varietat de símptomes que dificulten la seua caracterització. Dins d'esta sessió es focalitzarà en el reconeixement dels primers senyals que permeten realitzar una detecció precoç del sobreentrenament, així com identificar els factors que ajuden a la prevenció amb l'objectiu de promoure la dansa des de la salut.

Impartit per: Fátima Sánchez Beleña

Doctora en Psicologia per la Universidad Complutense de Madrid. Catedràtica de Psicopedagogia i Gestió Educativa en el Conservatori Superior de Dansa "María d'Àvila", impartint diferents assignatures relacionades amb la psicologia. Professora Associada en la Universitat Antonio de Nebrija impartint l'assignatura de Psicologia aplicada a l'Activitat Física i l'Esport en el Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Coordinadora de la Revista de Psicologia Aplicada a l'Esport i a l'Exercici Físic editada pel Col·legi Oficial de Psicòlegs de Madrid.



XV JORNADES DE LA SALUT EN DANSA.

Salut en l'entrenament per a dansa.

8 DE NOVEMBRE DE 2023

Qüestions vitals en la salut de les ballarines. Impacte hormonal en el rendiment físic

Sistema hormonal de la dona. Metabolisme i anatomia femenina. Cicle menstrual com a signe vital. Estructura anatòmica femenina en moviment. Entrenament específic en la dona. Nutrició i nivells energètics. Situacions d'alerta. Normalització i visibilització de la menstruació, l'embaràs i la perimenopausa en l'exercici físic.

Impartit per: Lucía Carmona Álamos,

Graduada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, coeducadora especialista en Dona, Esport i Igualtat. Impartisc formacions i tallers sobre qüestions vitals en la salut de les esportistes en totes les etapes de la dona i salut menstrual, done xarrades d'igualtat en l'esport i prevenció de violències en el mateix en totes les etapes educatives, i impartisc cursos i seminaris sobre coeducació en educació física. Ex esportista d'alt rendiment i professora de Pilates per STOTT Pilates des dels 16 anys, vaig començar a interessar-me per les lesions associades a les activitats fisicoesportives i, més endavant quan també realitzava entrenaments personals, en com estes tenien relació amb els nivells energètics i la ciclicitat femenina.

