



## Federación Española de Deportes para Sordos

III Jornada de Mujer y Deporte FEDS

1 AL 3 DE DICIEMBRE 2017, EN CORDOBA

### **OBJETIVO.**

Promover el deporte y la actividad física, donde tendrán la oportunidad de conocer los valores del deporte en el ámbito de deporte de aficionado y de competición, todas tienen un sitio.

### **INCRIPCION GRATIS**

La FEDS subvenciona de forma completa las plazas de veinticinco mujeres. Esta subvención incluye;

### **HOTEL Y MANUTENCION**

DIA 1 DE DICIEMBRE

ALOJAMIENTO, Y CENA

DIA 2 DE DICIEMBRE

ALOJAMIENTO, DESAYUNO Y ALMUERZO

### **TRASPORTES**

DESDE LA CIUDAD DE ORIGEN DE LOS ASISTENTA HASTA EL LUGAR DE CELEBRACION.

(GESTIONES DE BILLETES A TRASVES DE LA AGENCIA DE LA FEDS).

### **PROGRAMACION**

#### **VIERNES 1 DE DICIEMBRE**

**16:00h** Recepción de las participantes en el hotel

**16:15h** Recepción y control de asistencia de alumnas inscritas.

WELCOME PACK: Obsequio de la jornada, agua y frutas.

**17:00h** Ejercicio de calentamiento antes de hacer deporte, para evitar lesiones.



### **17:30h** Instrucciones para entrenar mentalmente en el Deporte

- Pista 1 Grupo de trabajo: Templanza, controlador, controlar la situación
  - Controlo los nervios
  - Controlo mi respiración
  - No me enfado si juego mal o pierdo
  - No me enfado si fallo un juego fácil
  - Yo decido que hacer en cada juego
- Pista 2 Grupo de trabajo: Agresividad, Atacante, Atacar el juego con firmeza
  - Yo decido cuando tocar el juego
  - Juego para ganar
  - Domino el juego
  - No juego con miedo, sino con firmeza
  - Gano mis juegos
- Pista 3 Grupo de trabajo: Comunicación, Dialogo, Animo siempre a mi compañe@
  - Soy sincero con mis compañer@ de juego
  - Nos animamos continuamente
  - Si fallo, siempre animo y mensaje positivo
  - Apoyo incondicional y al 100% a la compañer@
  - Utilizar una palabra de "GUERRA". VAMOSSSSSSSS!!!!
- Pista 4 Grupo de trabajo: Constancia, Defensor, Lucho "A Muerte"
  - Me dejo la piel en el juego
  - No doy nunca el juego por perdido
  - Me tienen que ganar
  - Juego sin fallar
  - Soy un " Lince " en el juego
- Pista 5 Grupo de trabajo: Concentración, Calculador
  - Entreno como compito
  - Estoy totalmente concentrada en cada juego
  - Nada me distrae
  - Punto en práctica mis rutinas
  - No dialogo interno. Rest

**20:00h** Estiramiento al terminar de hacer deporte para evitar lesiones.



## **Sábado 2 de diciembre**

**10:00h** Breve instrucción del funcionamiento del marco del deporte Federado en las personas sordas.

- Presentación de las organizaciones instituciones relacionadas con el Deporte para Sordos.
- Reglamentación básicas y normativas de la FEDS.

**10:30h** Charla Nutrición Deportivas

- Alimentos antes, durante y después de cada entrenamiento y competición

**11:15h** Ponencia de Deportista de Elite

**12:00h a 14:00** Charla y taller

- Importancia de la psicología deportiva en el Deporte
- Planteamiento y valoración en atención y concentración de los problemas en competición y pautas generales para solucionarlo.
- Conducta y aptitudes competitiva.
- Perfil mental del deportista de alta Competición

**16:00h** Calentamiento pre competición

**17:00h a 20:00h** Seguimiento de apoyo positivos durante la competición.

(para poner en práctica lo desarrollado en la jornada, aprovechado que ese fin de semana se celebra el Master del Circuito Nacional PadelSordTour, animaremos a las participantes a apuntarse para poner en práctica lo aprendido durante la jornada).

A las que no se apunan realizaremos un clinic para el fomento del Padel, un deporte de integración social y deportivo).

**22:00H** Cena de Gala entrega de Diploma a las participantes.

## **Domingo 3 de diciembre**

**10:00h a 13:00h** Charla y entrevista a cada una de las participantes contando su experiencia durante la Jornada.

**13:00h** Fin de la Jornada



## OBJETIVO A CONSEGUIR EN CADA PARTICIPANTES

- ✓ Ayudarle a aumentar sus intereses por el deporte y el crecimiento personal para alcanzar más autonomía y seguridad.
- ✓ Fomentar las relaciones en grupo.
- ✓ Desarrollar su integración y cohesión social apuntándose a clases y jugando partidos entre amigos y eliminando todo el obstáculo.

### INSTALACIONES.

Hotel Eurostars Las Adelfas

Av. de la Arruzafa, s/n, 14012 Córdoba

Club Play Center

Polígono de Las Quemadas, Calle Gabriel Ramos Bejarano, 11, 14014 Córdoba

#### Más información

Federación Española de Deportes para Sordos (FEDS)  
Teléfono: 91- 356.58.32

feds@feds.es

ooVoo: federacionsordos

Skype: feds.feds@hotmail.es

Club Padel Soul & PADELSORDTOUR

Tel. y whatsapp 658871394

Oovoo:padelsordtour



**LaLiga4Sports**  
LaLiga con el Deporte Español

