



AULAGRUPO

PROGRAMA DE FORMACIÓN

TEMPORADA 2026 · 2027

Real Grupo de Cultura Covadonga
Formación para técnicos, deportistas, familias y socios

Contenido

Contenido	2
Presentación	3
Objetivos	3
Cronograma de formación	4
Ficha de formaciones	6
Consejos para la prevención de lesiones para técnicos.....	6
Entender para incluir	7
Rehabilitación de la rodilla en el deporte	8
Más allá de la pizarra: cultura de alto rendimiento.....	9
Cómo hacer que pasen cosas	10
Charla formativa de Inserta Empleo / Fundación ONCE	11
Pautas generales en la alimentación. Mitos	12
Prevención del uso de bebidas energéticas y apuestas deportivas.....	13
Entrenamiento de fuerza en adolescentes	14
Taller CES: voluntariado europeo para jóvenes deportistas.....	15
Herramientas IA para técnicos deportivos	16
Rendimiento y prevención desde la globalidad	17
Pilates reformer con torre	18
Lesiones musculares	19
Uso adecuado de dispositivos móviles. Prevención	20
Suplementación	21
Análisis de video.....	22
12V • Programa de Valores Deportivos.....	23
Inscripciones	24

Presentación

El Real Grupo Cultura Covadonga presenta un ambicioso programa 2026-2027. Aula Grupo, como herramienta de formación, busca aportar numerosas y selectivas sesiones de formación por parte de los técnicos-docentes del RGCC, las Áreas de Psicoped, Medicina y Fisioterapia, así como colaboradores y entidades externas. El nuevo programa abarca un amplio marco de actuación para cubrir las necesidades del colectivo docente del club, familias y socios.

En esta ocasión se introducen mesas redondas para facilitar la relación complementaria y enriquecedora entre técnicos, secciones deportivas y las diversas áreas de salud y rendimiento que conviven en el RGCC. También llegan nuevos recursos como la IA y las nuevas corrientes pedagógicas, que aportan una formación integral en salud, educación y rendimiento.

Se mantiene el enfoque unificador, relacionando los diversos factores y disciplinas de la formación: aprendizaje motor, prevención de lesiones, preparación física, psicología y nutrición.

A QUIÉN VA DIRIGIDA

A técnicos deportivos del club, deportistas y familias.

EN UNA FRASE

Una formación integral que une rendimiento, salud y bienestar de todo el club.

Objetivos

- Formar a los nuevos técnicos que se incorporen dando una línea de intervención común basada en la evidencia científica, abarcando la eficiencia en el aprendizaje, la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones.
- Orientar las conductas por parte de los técnicos, permitiendo una formación al mismo tiempo eficaz, lúdica y respetuosa con los deportistas.
- Orientar la filosofía y planificación respetuosa con el desarrollo, maduración e individualidad en las etapas de formación.
- Implementar un programa integral y actualizado, buscando aportar conocimientos y destrezas prácticas a los técnicos del club.
- Aportar herramientas sobre temas de interés técnico, psicológico, nutricional y pedagógico.
- Fomentar la interrelación entre secciones y técnicos.

Cronograma de formación

MES	DÍA	PÍLDORA FORMATIVA	DOCENTE	DIRIGIDO
Septiembre	Sábado 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
	Viernes 18 16:00 h	Consejos para la prevención de lesiones para técnicos	Mesa Redonda: preparadores físicos	Técnicos RGCC
	Martes 22 18:00-20:00 h	Entender para incluir: claves en el comportamiento de deportistas con discapacidades para crear entornos accesibles	Área Diversidad Funcional María Cano Menéndez Terapeuta Ocupacional	Técnicos RGCC Diversidad Funcional
	Viernes 25 18:00 h	Rehabilitación de la rodilla	Departamento de fisioterapia	Familias Técnicos RGCC
Octubre	Jueves 8	Más allá de la pizarra: Cultura del alto rendimiento. Cómo cuidar, acompañar, y hacer crecer al deportista fuera y dentro del campo	Max Caldas Entrenador Selección Nacional Femenina Hockey Hierba	Técnicos RGCC
	Lunes 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
	Viernes 23 18:00 h	Como hacer que pasen cosas: claves prácticas para cambiar conductas de tu equipo	Psicodep Eva Martín Psicóloga Deportiva	Técnicos RGCC
Noviembre	Jueves 5 18:00 h	Charla formativa de Inserta Empleo / Fundación ONCE para socios con discapacidad	Inserta Empleo ONCE	Familias
	Jueves 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
	Jueves 12 18:00 h	Pautas generales en la alimentación. Mitos	Aida Maestro Departamento Médico	Familias Técnicos RGCC
	Viernes 13 16:00 h	Prevención uso de bebidas energéticas y apuestas deportivas en deportistas jóvenes	Consejo de Mocedá	Deportistas RGCC
	Jueves 19 18:00- 20:00 h	Entrenamiento de fuerza en adolescentes	Área Fitness	Deportistas RGCC
	Viernes 20 16:00 h	Taller CES voluntariado europeo para jóvenes deportistas	Consejo de Mocedá	Deportistas RGCC

MES	DÍA	PÍLDORA FORMATIVA	DOCENTE	DIRIGIDO
<i>Diciembre</i>	Sábado 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
	Miércoles 23 16:00 h	Herramienta IA para técnicos deportivos	Miguel Cuervo Escribano	Técnicos RGCC
<i>Enero</i>	Martes 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
	Jueves 21 12:00-14:00 h	Rendimiento y Prevención desde la globalidad: técnica, táctica, psicología, preparación física	David Suárez Educador Físico y Nutricionista	Técnicos RGCC
<i>Febrero</i>	Viernes 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
	Sábado 13 16:00-20:00 h	Pilates reformer con torre	Área Fitness	Técnicos RGCC
	Viernes 19 16:00 h	Lesiones musculares	Departamento Fisioterapia Jorge Múñiz	Familias Técnicos RGCC
	Viernes 26 16:00-17:00 h	Uso adecuado de dispositivos móviles. Prevención	Servicio Participación Ciudadana	Técnicos RGCC Deportistas
<i>Marzo</i>	Viernes 5 16:00-17:00 h	Uso adecuado de dispositivos móviles. Prevención	Servicio Participación Ciudadana	Técnicos RGCC Deportistas
	Jueves 11 16:00 h	Suplementación	Aida Maestro Departamento Médico	Familias Técnicos RGCC
	Viernes 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
<i>Abril</i>	Lunes 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
<i>Mayo</i>	Miércoles 12	Programa 12V	Psicodep	Técnicos RGCC
	Analizar	Análisis de Video	Manu Suárez Vázquez	Técnicos RGCC

Ficha de formaciones

SEPTIEMBRE

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES PARA TÉCNICOS. MESA REDONDA

FECHA: Viernes, 18 de septiembre

HORARIO: 16:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos, especialmente responsables de sección

PONENTES:

- **Ricardo Romano:**
 - Licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte.
 - Técnico y Preparador Físico RGCC.
- **Alberto Lobato:**
 - Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 - Técnico y Preparador Físico RGCC.
- **Joaquín De los Santos:**
 - Coordinador de Preparadores Físicos RGCC.
 - Técnico y Preparador Físico RGCC.
- **David Suárez:**
 - Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 - Coordinador Aula Grupo.
 - Grado en Nutrición.
 - Técnico y Preparador Físico RGCC.

CONTENIDOS:

- Breve intervención inicial de cada uno de los preparadores físicos.
- Mesa redonda de debate en la que los técnicos asistentes podrán introducir sus cuestiones y aportaciones.
- Se abordarán los elementos más interesantes para utilizar a lo largo de las sesiones de entrenamiento por parte de los técnicos del RGCC.

APLICACIONES

Se adquirirán fundamentos básicos y herramientas en forma de ejercicios y sistemas que permitan programar y realizar las sesiones con una lógica preventiva adecuada.

SEPTIEMBRE

ENTENDER PARA INCLUIR: CLAVES EN EL COMPORTAMIENTO DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDADES PARA CREAR ENTORNOS ACCESIBLES

FECHA: Martes, 22 de septiembre

HORARIO: 18:00-20:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos

PONENTE:

- **María Cano Menéndez:**
 - Terapeuta Ocupacional.
 - Técnica Deportiva en el Área de Diversidad Funcional.

CONTENIDOS:

- TEA: patología y patrones conductuales.
- PCI: patología, patrones conductuales y motores.
- Ideas, recursos y adaptaciones para los diferentes deportes.
- Cómo utilizar el material adaptado del centro deportivo.

APLICACIONES

Esta charla es especialmente interesante para técnicos deportivos de natación, atletismo y diversidad funcional.

SEPTIEMBRE

REHABILITACIÓN DE LA RODILLA EN EL DEPORTE

FECHA: Viernes, 25 de septiembre

HORARIO: 18:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Familias y Técnicos RGCC

PONENTE

- Departamento de fisioterapia del RGCC.

CONTENIDOS

- Características de la articulación de la rodilla.
- Incidencias lesivas más habituales.
- Forma más actual y eficaz de abordar la rehabilitación de la rodilla.

APLICACIONES

Permitirá un mayor conocimiento de las lesiones de rodilla, su prevención y las formas de acompañar en la vuelta al entrenamiento.

OCTUBRE

MÁS ALLÁ DE LA PIZARRA: CULTURA DE ALTO RENDIMIENTO

Cómo cuidar, acompañar y hacer crecer al deportista dentro y fuera del campo

FECHA: Jueves, 8 de octubre

HORARIO: Por confirmar

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos RGCC

PONENTE:

- **Max Caldas:**
 - Seleccionador de hockey masculino.
 - Elegido mejor entrenador del mundo por la Federación Internacional de Hockey en 2025.
 - Campeón Olímpico con Países Bajos femenino en Londres 2012.
 - Destacada trayectoria al frente de las selecciones neerlandesas masculina y femenina.

CONTENIDOS

- Una forma de abordar el entrenamiento-formación a través de la atención del deportista como un todo.
- Estar a gusto y rendir no son incompatibles, sino una necesidad conjunta.
- La atención del deportista dentro y fuera del entrenamiento resulta fundamental.

APLICACIONES

Nos acercará a una visión integral y compleja del deportista, permitiéndonos evolucionar hacia una formación que atienda sus necesidades globales.

OCTUBRE

CÓMO HACER QUE PASEN COSAS: CLAVES PRÁCTICAS PARA CAMBIAR CONDUCTAS EN TU EQUIPO

FECHA: Viernes, 23 de octubre

HORARIO: 10:30-12:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos

PONENTE:

- **Eva Martín:**
 - Licenciada en Psicología.
 - Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
 - Máster en Neuropsicología y Neuroeducación en el Deporte

CONTENIDOS:

- Antes de hablar: observar y escuchar para entrenar.
- Herramientas que cambian conductas.
- Diseñar el cambio.
- Del entrenamiento a la competición.
- Metodología: casos reales de alto rendimiento, vídeos de entrenadores y deportistas de referencia, dinámicas experienciales, reflexión aplicada y herramientas transferibles al día siguiente.

APLICACIONES:

Identificar conductas observables que impactan en el rendimiento; diferenciar actitud, percepción y comportamiento; diseñar tareas que favorezcan conductas clave; utilizar el refuerzo y la corrección eficaz; crear entornos que faciliten el aprendizaje y transferir comportamientos del entrenamiento a la competición.

NOVIEMBRE

CHARLA FORMATIVA DE INSERTA EMPLEO / FUNDACIÓN ONCE PARA SOCIOS CON DISCAPACIDAD

FECHA: Jueves, 5 de noviembre

HORARIO: 18:00-19:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Socios y familias de socios del RGCC con discapacidad, de 16 a 30 años

PONENTE:

- **Inserta Empleo / Fundación ONCE:**
 - Entidad especializada en formación, orientación e intermediación laboral para personas con discapacidad.

CONTENIDOS:

- Qué es Inserta Empleo.
- Servicios que ofrece: orientación laboral individualizada, itinerarios personalizados, formación presencial y online, bolsa de empleo, intermediación con empresas y asesoramiento para el autoempleo.
- Formación y oportunidades laborales.
- Áreas formativas más adecuadas.
- Competencias transversales para el empleo.
- Sectores con contratación frecuente.
- Cómo acceder a los servicios.

APLICACIONES:

Especialmente interesante para personas con un grado de discapacidad reconocido —habitualmente igual o superior al 33 %— que quieran mejorar su empleabilidad o acceder a un empleo.

NOVIEMBRE

PAUTAS GENERALES EN LA ALIMENTACIÓN. MITOS

FECHA: Jueves, 12 de noviembre

HORARIO: 18:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Familias

PONENTE:

- **Aida Maestro:**
 - Responsable del Área Médica RGCC.
 - Médica Deportiva

CONTENIDOS:

- Claves para una correcta alimentación.
- Respuesta a las inquietudes de los asistentes.
- Pautas para una alimentación saludable dentro de la información más actualizada y científica.

APLICACIONES:

Adquirir información que permita llevar a cabo una buena alimentación de forma sencilla, segura y dentro de unos hábitos saludables.

NOVIEMBRE

PREVENCIÓN DEL USO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS Y APUESTAS DEPORTIVAS EN DEPORTISTAS JÓVENES

FECHA: Viernes, 13 de noviembre

HORARIO: 16:00-17:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Deportistas a partir de 14 años

PONENTE:

- **Luis Javier Martínez Díaz:**
 - Conceyu de Mucedá de Xixón.
 - Graduado en Educación Social.
 - Especialista en Prevención e Intervención en Drogodependencias.
 - Máster en Género y Diversidad.
 - Licenciado en Historia.
 - Técnico de mediación y dinamización juvenil.

CONTENIDOS:

- Bebidas energéticas: qué son, riesgos para deportistas a corto plazo y durante la práctica deportiva, mitos frecuentes y alternativas saludables.
- Apuestas deportivas: por qué atraen a los jóvenes, riesgos principales, señales de alerta e influencia de la publicidad y las redes sociales.

APLICACIONES:

Conocer los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas; analizar el impacto de las apuestas deportivas en jóvenes deportistas; desarrollar habilidades para tomar decisiones responsables y promover hábitos saludables vinculados al deporte y al bienestar.

NOVIEMBRE

ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN ADOLESCENTES

FECHA: Jueves, 19 de noviembre

HORARIO: 18:00-20:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Deportistas del Club de 14 a 18 años

PONENTE:

- **Área de Fitness y SAFYS:**
 - Técnicos especializados del Club.

CONTENIDOS:

- Beneficios del entrenamiento de fuerza durante la adolescencia.
- Principios básicos para iniciarse en la sala de fitness.
- Técnica correcta de los principales ejercicios de fuerza.
- Uso adecuado de máquinas, pesos libres y demás material de entrenamiento.
- Normas básicas de seguridad y prevención de lesiones.
- Organización y planificación de una sesión de entrenamiento.
- Importancia del calentamiento, la recuperación y la progresión de las cargas.
- Adquisición de hábitos saludables vinculados a la actividad física.

APLICACIONES:

La formación tendrá un carácter teórico-práctico y combinará la explicación de los conceptos fundamentales con su aplicación directa en la sala de fitness. Los participantes aprenderán a utilizar correctamente las máquinas y el material, ejecutar los principales ejercicios con una técnica adecuada y organizar sus entrenamientos de forma segura y adaptada a su edad. Asimismo, recibirán pautas para entrenar con mayor autonomía, responsabilidad y confianza, contando con el asesoramiento de los técnicos especializados del Club.

NOVIEMBRE

TALLER CES: VOLUNTARIADO EUROPEO PARA JÓVENES DEPORTISTAS

FECHA: Viernes, 20 de noviembre

HORARIO: 16:00-17:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Deportistas y técnicos del RGCC de 18 a 30 años

PONENTE:

- **Luis Javier Martínez Díaz:**
 - Conceyu de Mucedá de Xixón.
 - Graduado en Educación Social
 - Especialista en Prevención e Intervención en Drogodependencias
 - Máster en Género y Diversidad
 - Licenciado en Historia
 - Técnico de mediación y dinamización juvenil

CONTENIDOS:

- Qué es el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES).
- Oportunidades para deportistas y técnicos.
- Cómo encontrar y solicitar proyectos.
- Orientación en los pasos a seguir: crear perfil en el Portal Europeo de la Juventud, completar la información personal, buscar proyectos, preparar el CV Europass y escribir una carta de motivación.
- Apuestas deportivas: por qué atraen a los jóvenes, riesgos principales, señales de alerta e influencia de la publicidad y las redes sociales.

APLICACIONES:

Dar a conocer el programa CES; mostrar oportunidades de voluntariado vinculadas al deporte; explicar cómo participar y solicitar una plaza; y animar a jóvenes deportistas y técnicos a vivir una experiencia internacional.

DICIEMBRE

HERRAMIENTAS IA PARA TÉCNICOS DEPORTIVOS

FECHA: Miércoles, 23 de diciembre

HORARIO: 16:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Responsables de sección, coordinadores y técnicos deportivos del RGCC

PONENTE:

- **Miguel Cuervo Escrivano:**
 - Ingeniero Superior Industrial.
 - Especialidad Electrónica y Automática.
 - Fundador de Nubizzi, compañía enfocada a la IA y su integración en productos digitales.
 - CTO de Impulsyn, red profesional del deporte, fitness y salud.

CONTENIDOS:

- Aplicación práctica de la inteligencia artificial en la gestión administrativa y organizativa de las secciones deportivas.
- Usos concretos para apoyar a responsables de sección, coordinadores y técnicos en la planificación, la comunicación, la generación de contenidos y la organización de actividades.
- Visión cercana, útil y aplicable de la IA para mejorar la eficiencia, reducir tareas repetitivas y facilitar una mejor dedicación al trabajo deportivo y humano.

APLICACIONES:

La IA permitirá un mejor aprovechamiento del tiempo en tareas repetitivas, ayudando a técnicos, coordinadores y responsables a centrarse en la planificación deportiva, el acompañamiento de deportistas y la relación con familias y equipos. Se incluirán casos prácticos como la creación de presentaciones y vídeos motivacionales, así como la organización de entrenamientos, calendarios, comunicaciones y desplazamientos.

ENERO

**RENDIMIENTO Y PREVENCIÓN DESDE LA GLOBALIDAD:
TÉCNICA, TÁCTICA, PSICOLOGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICA**

FECHA: Jueves, 21 de enero

HORARIO: 12:00-14:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos

PONENTE:

- **David Suárez Rodríguez:**
 - Coordinador Aula Grupo.
 - Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 - Grado en Nutrición y Dietética.
 - Máster en Psicología del Deporte, Alto Rendimiento y Fisiología del Ejercicio

CONTENIDOS:

- Enfoque complejo de la prevención de lesiones y el rendimiento, entendiendo que no tienen por qué oponerse, sino relacionarse de forma positiva.
- Factores que engloban ambos ámbitos, sus relaciones y la forma de actuar sobre ellos de manera positiva.

APLICACIONES:

Facilitar un mejor abordaje de la preparación, buscando una evolución sinérgica positiva entre los diversos factores del rendimiento y la prevención, para actuar de forma más eficiente sobre la preparación de nuestros deportistas.

FEBRERO

PILATES REFORMER CON TORRE

FECHA: Sábados, 13 y 20 de febrero

HORARIO: 16:00-20:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos

PONENTES:

- **Área Fitness:**
 - Técnicos del Club

CONTENIDOS:

- Formación dirigida a los técnicos deportivos del Club interesados en ampliar sus conocimientos y adquirir una base introductoria sobre Pilates Reformer con Torre.
- Principios básicos del método, funcionamiento del equipamiento y posibilidades de aplicación en el entrenamiento y la actividad física.
- Postura, control corporal, respiración, activación del core y correcta ejecución de ejercicios básicos sobre el reformer, con o sin torre.
- Estructura de una sesión, beneficios de la disciplina y opciones de adaptación según el nivel y las necesidades del usuario.

APLICACIONES:

Pilates Reformer con Torre combina fuerza, movilidad, estabilidad y control postural mediante una máquina con muelles y resistencias regulables. Permite un trabajo global seguro, controlado y adaptable, mejorando la fuerza del core, la flexibilidad, la coordinación y la conciencia corporal. La píldora, de 8 horas, ofrecerá las pautas básicas para desarrollar sesiones sencillas de esta modalidad.

FEBRERO

LESIONES MUSCULARES

FECHA: Viernes, 19 de febrero

HORARIO: 16:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos y familias RGCC

PONENTE:

- **Jorge Múñiz:**
 - Responsable del Área de Fisioterapia del RGCC.
 - Fisioterapeuta.

CONTENIDOS:

- Qué hacer y qué no hacer para lograr la mejor curación posible de las roturas fibrilares.
- Tipos de roturas y tratamientos más adecuados.

APLICACIONES:

Conocer los procedimientos más eficaces para abordar una lesión muscular desde el minuto uno.

FEBRERO / MARZO

USO ADECUADO DE DISPOSITIVOS MÓVILES. PREVENCIÓN

FECHA: Viernes, 26 de febrero y, viernes, 5 de marzo

HORARIO: 16:00-17:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A:

- 26 de febrero: deportistas de 10 a 14 años.
- 5 de marzo: deportistas a partir de 14 años

PONENTE:

- **Servicio de Atención Ciudadana:**
 - Prevención y bienestar digital.

CONTENIDOS:

- Promover el uso consciente, equilibrado y seguro de los dispositivos móviles entre deportistas adolescentes, fortaleciendo su bienestar digital, autonomía y responsabilidad personal.
- Mi vida digital: cómo uso el móvil y qué impacto tiene.
- Autoevaluación del uso diario del móvil.
- Ventajas y riesgos del uso excesivo: sueño, concentración y rendimiento físico.
- Redes sociales, imagen y deporte: cuidado de la identidad digital.
- Uso saludable del tiempo de pantalla antes, durante y después del entrenamiento.
- Hábitos que mejoran el descanso, la recuperación y la concentración.
- Herramientas para autorregular el uso del móvil: apps, rutinas y pausas digitales.
- Buen trato digital: respeto, empatía y límites en grupos y redes.
- Cómo actuar ante conflictos, bullying o mensajes inapropiados.
- Criterios para seleccionar contenido confiable y de valor.

APLICACIONES:

Mejorar el equilibrio entre la vida digital, deportiva y personal; aumentar la conciencia sobre el impacto del móvil en el rendimiento físico y mental; construir una identidad digital coherente con los valores deportivos; reducir el uso compulsivo y riesgos como el acoso o la sobreexposición; y utilizar el móvil como herramienta aliada para el desarrollo deportivo y el aprendizaje continuo.

MARZO

SUPLEMENTACIÓN

FECHA: Jueves, 11 de marzo

HORARIO: 16:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos y familias

PONENTE:

- **Aida Maestro:**
 - Responsable del Área Médica RGCC.
 - Médica Deportiva.

CONTENIDOS:

- Posibles carencias nutricionales.
- Posible beneficio de algunos suplementos.
- Suplementos con mayor evidencia como factor de mejora de la salud y el rendimiento.

APLICACIONES:

Conocer los suplementos que pueden tener un efecto sobre la salud y el rendimiento deportivo, así como las circunstancias y pautas de ingesta.

MARZO

ANÁLISIS DE VÍDEO

FECHA: Jueves, 18 de marzo

HORARIO: 16:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos

PONENTE:

- **Manu Suárez Vázquez:**
 - Analista de la selección nacional de hockey hierba.
 - Técnico RGCC.

CONTENIDOS:

- El análisis de los deportes es una herramienta que ha adquirido un enorme protagonismo.
- Analizar de forma eficaz las diferentes situaciones y acciones del juego es un paso muy valioso en la formación y el rendimiento.
- La sesión aportará conocimientos teóricos y prácticos para crecer en la formación de nuestros deportistas.

APLICACIONES:

Se obtendrá conocimiento del manejo de programas y herramientas para analizar situaciones y acciones técnicas de forma elaborada, pero también sencilla y dinámica, permitiendo una mayor eficacia en nuestro trabajo formador.

TEMPORADA 2026-2027

12V • PROGRAMA DE VALORES DEPORTIVOS

FECHA: Envío programado los días 12 de cada mes.

LUGAR: Dinantia, web y post.

DIRIGIDO A: Técnicos / Familias.

EMISOR: Departamento de Psicodep / Departamento de Comunicación

OBJETIVOS

Fomentar la formación integral de los niños y niñas deportistas del club a través del desarrollo de valores esenciales del deporte, ofreciendo a técnicos y responsables recursos mensuales para trabajarlos de forma práctica, lúdica y adaptada a sus etapas evolutivas, y a las familias consejos para reforzarlos desde casa en el contexto deportivo.

CONTENIDOS Y APLICACIONES:

Mes	Valor	Aspecto psicológico y deportivo
Septiembre	PERTENENCIA	Sentirse parte del proyecto. Inicio de temporada: crear identidad, vínculo con el club y cohesión grupal. Vinculado a reuniones de inicio de temporada de equipos.
Octubre	COMPROMISO	Tras la adaptación inicial, momento para consolidar implicación, hábitos y asistencia.
Noviembre	PREPARACIÓN	Entender la importancia del proceso previo. Construcción de rutinas, orden y hábitos deportivos sólidos antes de la fase competitiva fuerte.
Diciembre	ESFUERZO	Entender el entrenamiento como camino de mejora. Antes del parón navideño conviene reforzar cultura de trabajo y constancia
Enero	GESTIÓN DE EXPECTATIVAS	Reinicio competitivo tras vacaciones. Regular objetivos, frustraciones y comparaciones.
Febrero	PACIENCIA DEPORTIVA	Respetar tiempos de aprendizaje y progreso, en momentos donde suelen aparecer impaciencia, cansancio y necesidad de resultados inmediatos.
Marzo	MENTALIDAD DE CRECIMIENTO	Ver el error como el mejor feedback. Fase ideal para trabajar aprendizaje desde el error y mejora continua antes del tramo decisivo.
Abril	CONFIANZA COLECTIVA	Creer en el equipo. Momento clave para reforzar cohesión, clima y sensación de capacidad grupal en competiciones importantes.
Mayo	RESPONSABILIDAD COMPETITIVA	Tramo final de temporada: asumir roles, responder bajo presión y cuidar detalles competitivos.
Junio	CAPACIDAD DE DECISIÓN	Fase de competición decisiva, foco en iniciativa, toma de decisiones y confianza en acción. Decidir con claridad bajo presión.
Julio	AUTONOMÍA	Fomentar autorresponsabilidad y madurez deportiva. Aprender a responsabilizarse del propio rendimiento.
Agosto	SOLIDARIDAD	Ayudar al equipo en momentos difíciles. Preparación del siguiente ciclo desde la conexión y el apoyo mutuo.

Inscripciones

TÉCNICOS

Inscripción a través de Dinantia.

FAMILIAS, DEPORTISTAS Y SOCIOS

Sin inscripción previa.