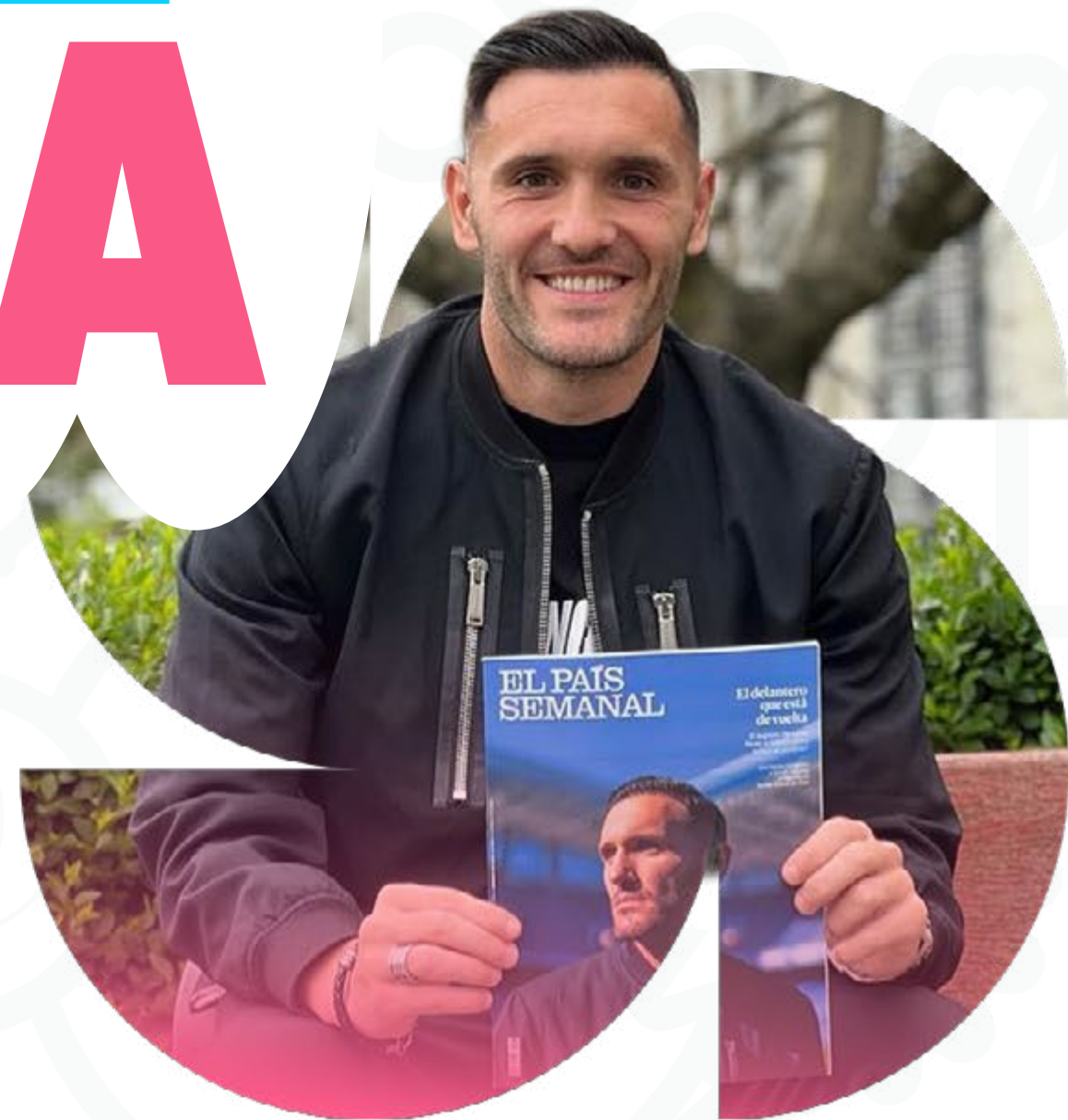




A MENTE EN FORMA



Conversas, concursos
e máis sorpresas!

INTRODUCCIÓN

A Mente en Forma é o primeiro gran encontro en Galicia que une xuventude, deporte e saúde mental, deseñado para inspirar á mocidade e fortalecer a colaboración entre os diferentes axentes do ecosistema deportivo galego. A través de ponencias, mesas redondas e encontros con referentes deportivos de elite, o evento reforza os valores educativos do deporte, como a superación, o respecto, a igualdade e o traballo en equipo, ao tempo que destaca as oportunidades formativas e profesionais no ámbito deportivo.



Galicia conta cun ecosistema deportivo en crecemento, con clubs de primeiro nivel, deportistas de elite e unha comunidade académica e emprendedora activa.

O evento concíbese como un **punto de encontro entre mozos e mozas, deportistas e adestradores**, permitindo posicionar Galicia como referente en benestar, saúde mental e deporte.

OBXECTIVOS

1
Impulsar os valores do deporte como ferramenta educativa: promovendo actitudes positivas, compromiso, convivencia e benestar entre a mocidade

2
Fomentar o emprendemento e as oportunidades profesionais no deporte: mostrando camiños de futuro vinculado á xestión e a formación deportiva

3
Posicionar Galicia como referente estatal en benestar, saúde mental e deporte: fortalecendo a súa imaxe como terra de talento e excelencia deportiva.

4
Concienciar sobre a importancia da saúde mental no deporte: visibilizando experiencias de deportistas de elite que integran a preparación física e mental.

5
Inspirar a mocidade: amosando referentes galegos de alto nivel que transmiten valores de esforzo, resiliencia e superación.

PÚBLICO O BXECTIVO

Deportistas de todas as idades, especialmente mozos e mozas en formación.

Clubs deportivos, federacións e asociacións.

Universidades e centros de investigación en ciencias do deporte.

Institucións e organismos públicos interesados no desenvolvemento deportivo e social.



PROGRAMA

HORA	ACTO	PARTICIPANTES			
17:00	Apertura animada	Duarte Galbán			
17:10	<i>Retos e aprendizaxes dun campión</i>	Javier Gómez Noya			
17:30	Mesa redonda: <i>A mente no deporte: o que non se ve desde a grada</i>	Moderadora: Estrella López Sheriff	Santiago Tarrío	Víctor Pérez	Melania Rodríguez
18:00	Actividade participativa				
18:15	Mesa redonda: <i>Máis que deporte: seguir soñando dentro e fóra do xogo</i>	Guille Carracedo	Carolina García	Xisela Aranda	
18:40	Exhibición / show deportivo				
18:45	Conversa: <i>Unha historia de primeira</i> con Lucas Pérez	Lucas Pérez			
19:10	<i>Fotos e autógrafos cos deportistas</i>				



PROGRAMA

PRESENTADOR

Duarte Galbán. Comunicador

Licenciado en Comunicación Audiovisual pola Universidade de Santiago de Compostela, desenvolveu a súa carreira na Televisión de Galicia, onde traballa como presentador, guionista e produtor en diversos programas e espazos de entretemento. Co seu estilo próximo e natural, converteuse nun dos rostros máis recoñecibles da comunicación galega contemporánea.

Ademais da súa traxectoria televisiva, Duarte destacou na presentación de eventos institucionais, deportivos e culturais, sempre cun enfoque dinámico e inspirador que conecta co público e pon en valor o talento galego.

Como presentador de *A Mente en Forma*, achega a súa experiencia en comunicación, o seu compromiso coa xuventude e a súa capacidade para crear un ambiente cercano e participativo.

PROGRAMA

PONENCIA

Retos e aprendizaxes dun campión

Javier Gómez Noya

Cinco veces campión do mundo de triatlón, catro veces campión de Europa e medalla de prata nos Xogos Olímpicos de Londres 2012. Premio Princesa de Asturias dos Deportes

Javier Gómez Noya é considerado un dos mellores triatletas da historia e un referente galego indiscutible. Dentro da súa traxectoria destacan retos persoais que puxeron a proba non só o físico senón tamén o mental, como un veto por unha anomalía cardíaca de moitos anos, onde tivo que manter unha disciplina e resiliencia mental de alto nivel (*La Voz de Galicia*).

Nesta ponencia poderá transmitir como a fortaleza mental e os valores de superación teñen un papel tan importante como o adestramento físico.



PROGRAMA

MESA REDONDA

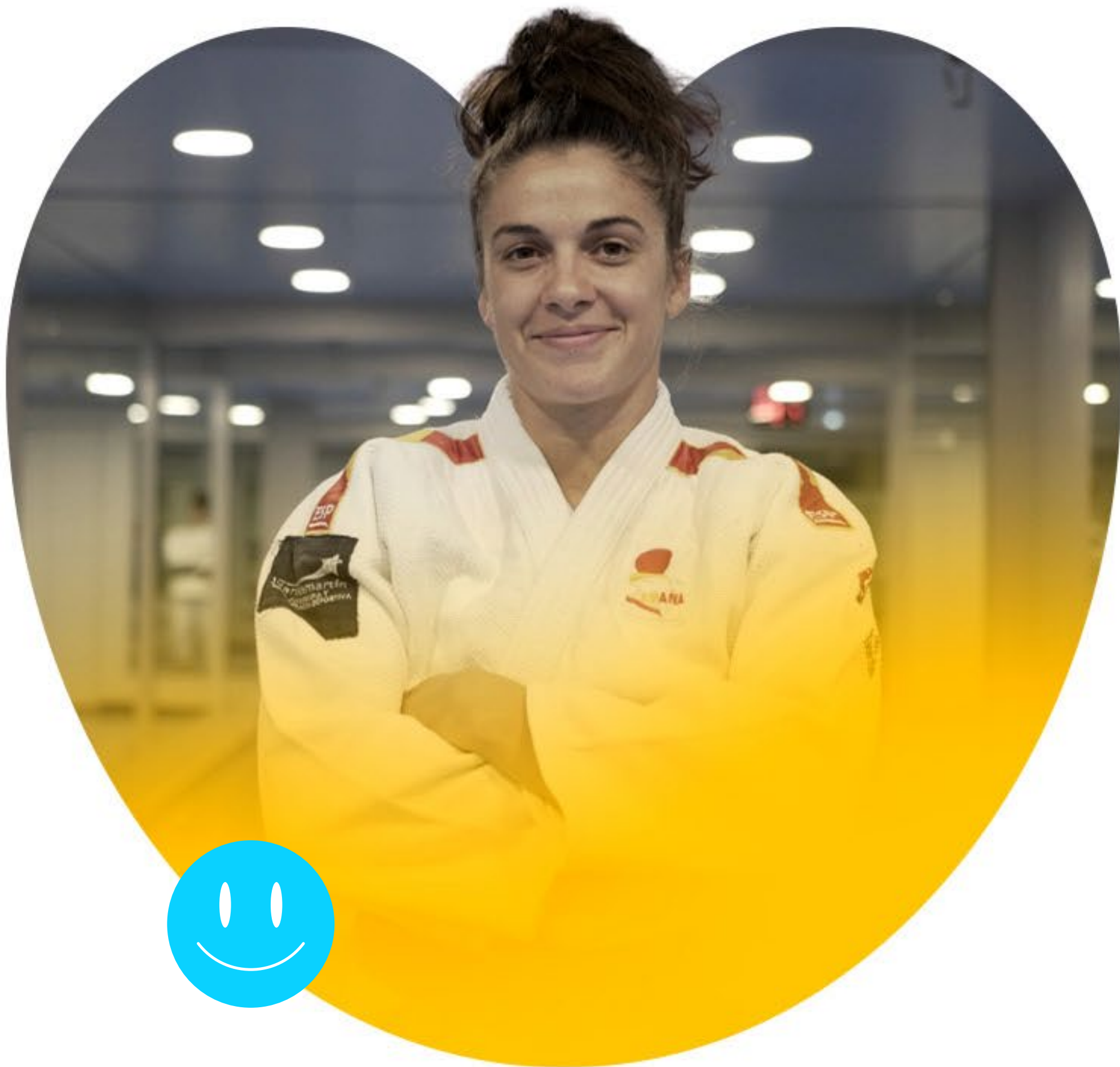
A mente no deporte: o que non se ve desde a grada

Esta mesa redonda propón unha viaxe ao interior do rendemento deportivo, aos espazos que non se perciben desde a grada pero que determinan, en gran medida, o éxito, o benestar e a traxectoria dun deportista. A través de voces galegas de referencia achegámonos á realidade emocional e mental que acompaña a competición: a xestión da presión, o medo á lesión, a resiliencia tras a derrota, o equilibrio persoal e profesional, ou o papel indispensable do apoio psicolóxico.

Os e as participantes, procedentes de disciplinas e experiencias moi diversas, ofrecerán unha visión

honesto e necesaria sobre os desafíos que afrontan os e as deportistas máis alá do terreo de xogo. Historias que falan de superación, de aprendizaxe e de vulnerabilidade, pero tamén de forza, identidade e esperanza.

O obxectivo desta conversa é abrir unha reflexión colectiva: comprender que o deporte non é só físico nin só espectáculo; é tamén mente, emoción, equilibrio e saúde. O que non se ve desde a grada é, moitas veces, o que sostén cada xesto, cada logro e cada paso adiante. Esta mesa quere facelo visible.



PROGRAMA

MESA REDONDA

A mente no deporte: o que non se ve desde a grada

Estrella López Sheriff

Actual campioa de España de Judo, sete medallas en Grand Prix e Grand Slam

Judoca e psicóloga deportiva, na súa carreira, Estrella destaca non só polo rendemento físico senón pola preparación psicolóxica: fala da importancia da intelixencia emocional e da psicoloxía para afrontar os momentos clave da competición.

No contexto de saúde mental, pode aportar unha visión de como a práctica deportiva de alto nivel require coidado da mente, xestión da presión e concentración no rendemento, encaixando directamente coa temática do evento.



PROGRAMA

MESA REDONDA

A mente no deporte: o que non se ve desde a grada

Santiago Tarrío

Dobre campión do Challenge Tour de Golf

Iniciou a súa carreira no golf desde moi novo, destacando polo seu talento e pola súa extraordinaria capacidade de concentración. Despois de triunfar no Challenge Tour, onde acadou importantes vitorias e o número 1 do ranking, deu o salto ao DP World Tour, consolidándose como un dos deportistas galegos máis relevantes no panorama europeo.

A traxectoria de Tarrío está marcada pola perseveranza e a constancia, dous valores fundamentais nun deporte tan esixente a nivel mental como o golf. O seu exemplo mostra que o éxito chega a través da preparación integral: técnica, física e tamén emocional. Santiago representa, así, o espírito de superación do deporte galego e a forza dunha mente en xogo.



PROGRAMA

MESA REDONDA

A mente no deporte: o que non se ve desde a grada

Víctor Pérez

Adestrador do CB Breogán. Foi integrante do corpo técnico da Selección Española Sub-19 (campioa do mundo 2023)

Como adestrador que traballa tanto coas categorías de base como con equipos profesionais, Víctor Pérez aporta unha perspectiva clave desde o ámbito da saúde mental. A súa experiencia con xogadores en formación permítelle abordar aspectos de resiliencia, autoconfianza e xestión da presión, aspectos fundamentais para a saúde mental en mozos deportistas. No eido profesional, onde as expectativas, resultados e exposición pública son elevados, a estabilidade emocional e o benestar mental son tan relevantes como a preparación física. Víctor pode ilustrar como se traballan estes compoñentes no día a día dun equipo de alto nivel.

PROGRAMA

MESA REDONDA

A mente no deporte: o que non se ve desde a grada



Melania Rodríguez

Dúas veces campioa do Mundo de Doble Mini-Tramp

É unha das ximnastas españolas máis brillantes da actualidade, especializada na modalidade de trampolín e dobre mini-tramp. Desde moi nova adicouse á ximnasia, primeiro en artística e máis tarde no trampolín, situándose como referente en España pola súa técnica, valentía e brillantez.

Ela mesma recoñece que traballa coa axuda de profesionais para xestionar as emocións, a presión e a responsabilidade, facendo visible que coidar a saúde mental é parte vital do éxito.

PROGRAMA

MESA REDONDA

Máis que deporte: seguir soñando dentro e fóra do xogo

Esta mesa redonda aborda un reto fundamental para a mocidade e para todos aqueles que practican deporte de alto nivel: conciliar a carreira deportiva coa formación académica. Xisela, Guille e Carolina compartirán as súas experiencias persoais, explicando como lograron compaxinar competición de elite con estudos universitarios ou formación profesional, e como este equilibrio contribúe ao seu benestar integral.

Compaxinar deporte e estudo implica grandes retos e presións. Os participantes falarán sobre a

importancia da saúde mental, a motivación persoal e o apoio de familiares, adestradores e institucións. O desenvolvemento académico enriquece a perspectiva do deportista, proporciona ferramentas para planificar a carreira máis aló do deporte e fortalece a autoestima e autoconfianza.

Ao compartir exemplos reais, Xisela, Guille e Carolina serven de modelo para a xuventude, demostrando que é posible perseguir soños deportivos sen renunciar á educación.

PROGRAMA

MESA REDONDA

*Máis que deporte: seguir soñando
dentro e fóra do xogo*



Guille Carracedo

**Actual campión do mundo coa selección española,
campión de Europa de Paddle Surf (2022) e seis veces
campión de España de SUP Olas**

Deportista de alta competición no paddle-surf e licenciado en Medicina pola USC. Como médico con experiencia deportiva, Guille ofrece unha combinación única: entende o deporte de alto nivel, a superación persoal e tamén o contexto da saúde. En diversas entrevistas reflicte que a aventura, o risco e os retos están acompañados dunha preparación mental notable.



PROGRAMA

MESA REDONDA

*Máis que deporte: seguir
soñando dentro e fóra do xogo*

Xisela Aranda

Sete veces campioa de España de Squash

Como exdeportista e agora xestora deportiva, Xisela ten unha visión transversal do deporte, que non só se basa en resultados, senón en como se constrúen equipos, hábitos e ambientes saudables. Pode aportar ao evento a perspectiva de que o benestar mental debe acompañar a formación deportiva e a carreira tanto no eido da base como na elite.

PROGRAMA

MESA REDONDA

*Máis que deporte: seguir soñando
dentro e fóra do xogo*

Carolina García

**Bronce no mundial de Alemaña 2023 (K4 500m),
sexta praza nos Xogos Olímpicos de París 2024**

É piragüista en modalidade de augas tranquilas,
licenciada en Biomedicina Básica e Experimental pola
Universidade de Sevilla.

Ao combinar un grao en ciencias coa práctica deportiva
de elite, Carolina ten unha visión moi marcada do
rendemento deportivo, da investigación e da disciplina
mental no deporte e nos estudos. Afirma que sacrificou
moito para chegar adiante e que “unha vontade de
ferro” foi clave no seu progreso (*La Voz de Galicia*).



PROGRAMA

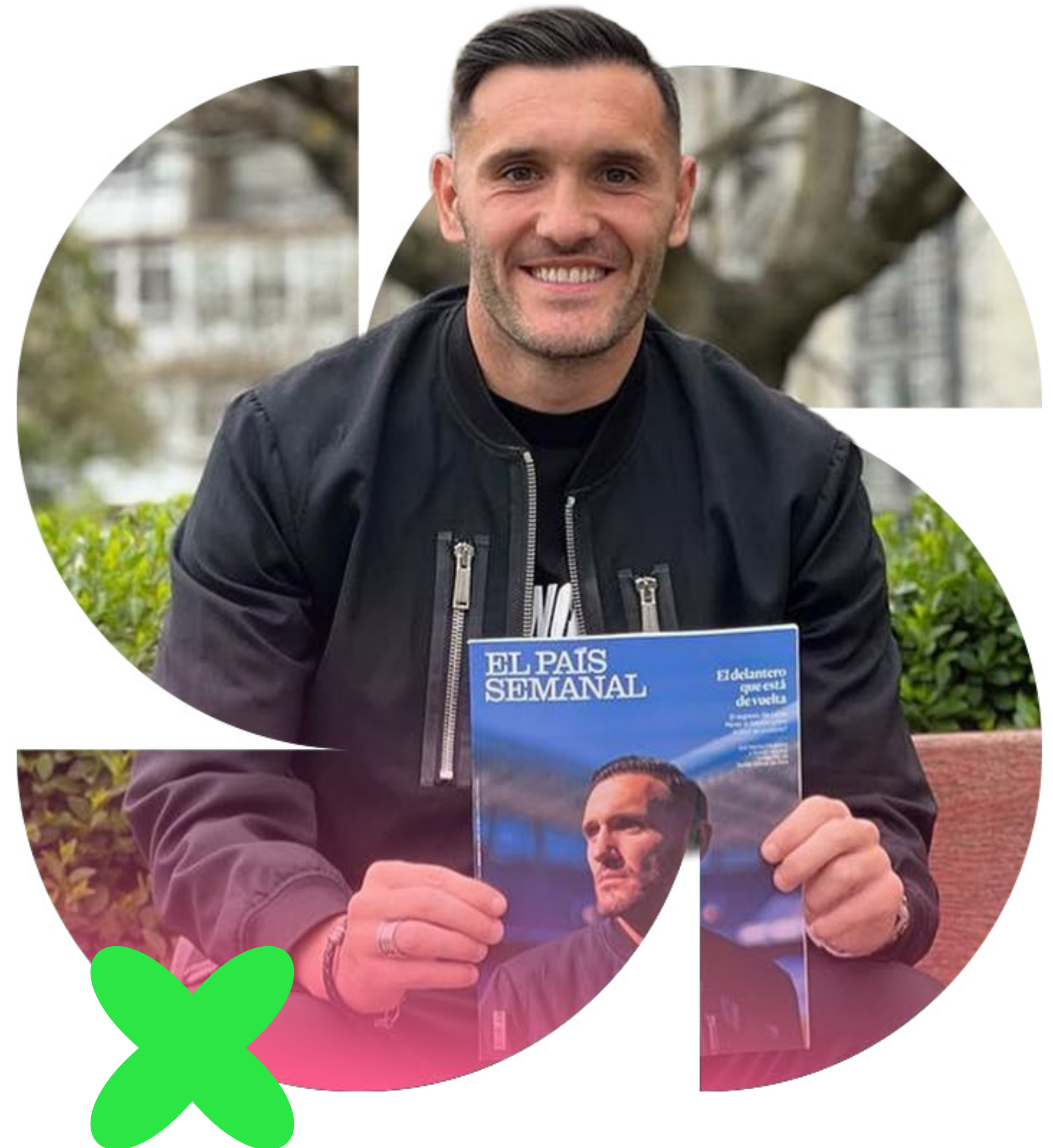
MESA REDONDA

Unha historia de primeira

Lucas Pérez

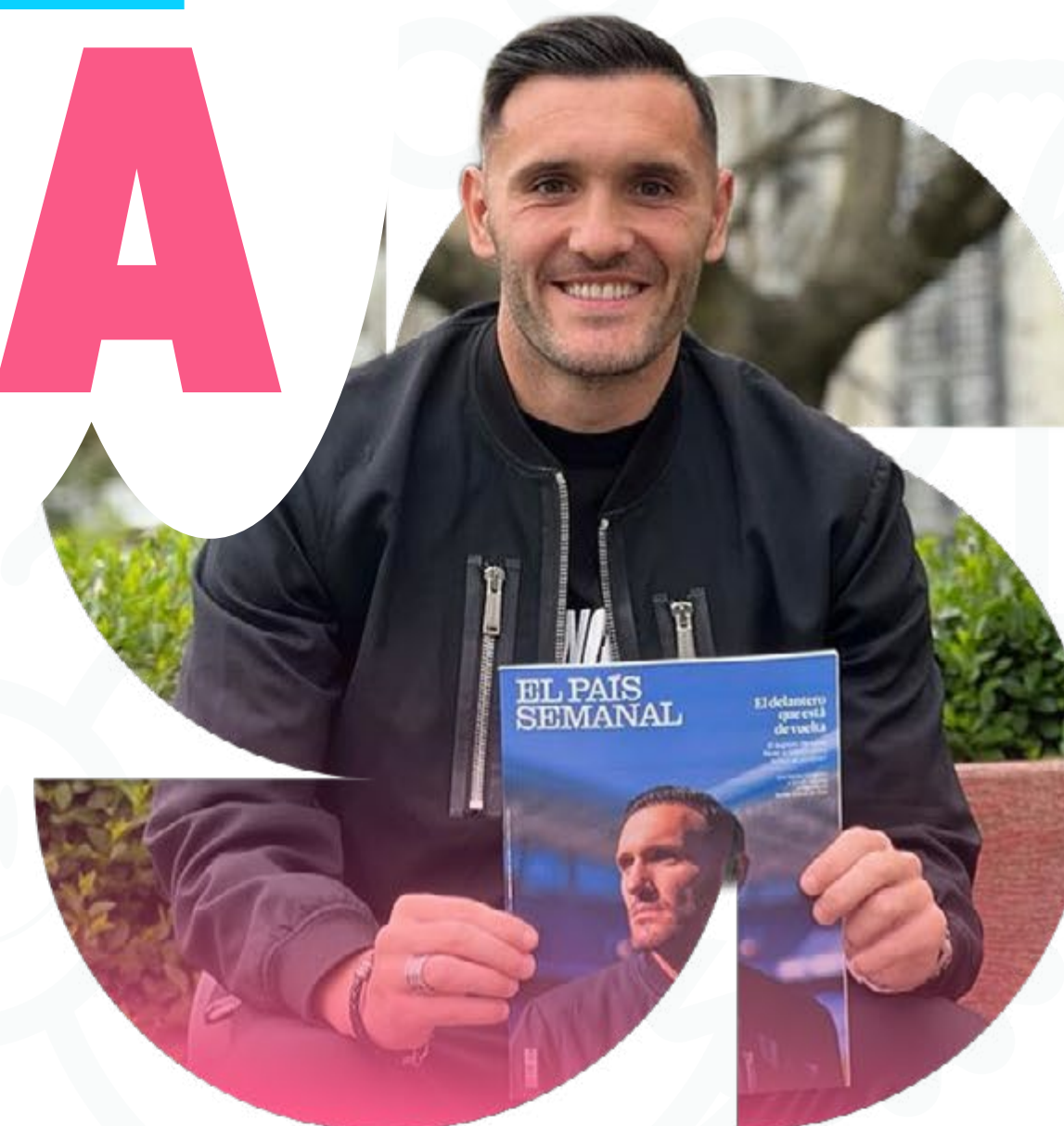
Ex-xogador do RC Deportivo de A Coruña e Arsenal, entre outros

Futbolista profesional cunha carreira extensa marcada pola perseveranza, a superación persoal e a paixón polo xogo. Destacou especialmente co RC Deportivo de A Coruña, onde viviu algúns dos momentos máis intensos da súa carreira: campañas de éxito, goles claves e unha conexión especial coa afección. Como deportista de alto nivel pero tamén como persoa que coñece a complexidade detrás do éxito, pode aportar unha visión honesta e profunda sobre a saúde mental no deporte: non todo é fútbol ou competición, tamén está o ser humano que compite, loita e crece.





A MENTE EN FORMA



Conversas, concursos
e máis sorpresas!