

Amb el patrocini de

divinapastora
assegurances
l'aliança



i amb el suport de



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat



**Diputació
Barcelona**



**Ajuntament
de Barcelona**



**UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

JORNADES TÈCNIQUES



Jornades 8 i 9 d'Octubre de 2016

JORNADES TÈCNIQUES FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME-CAR

Jornades – Sant Cugat, 8 i 9 d'Octubre de 2016

Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR).

Avinguda Alcalde Barnils , 3-5 – 08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona).

Dissabte 8 d'Octubre, matí (José Manuel Vela)

9:30 H: Últimes inscripcions i acreditacions.

10:00 H: Inauguració.

10:10 H: “Eines informàtiques per a Entrenadors i Directors Tècnics 2”

13:10 H: “Final de la sessió

Dissabte 8 d'Octubre, tarda (Miquel Àngel Cos i Morera)

15:00 H: “Interpretació de les alteracions del sistema múscul esquelètic:
Protocols de treball per a diferents tendinopaties”.

18:00 H: Final de la sessió.

Diumenge 9 d'Octubre, matí (Ricardo Diéguez Montesinos)

10:00 H: “Ejercicios y medios teórico-prácticos para mejorar las tres
fases de la velocidad”.

13:00 H: Final de la sessió.

Diumenge 9 d'Octubre, tarda (Juan Carlos Galán Miró)

15:00 H: “La preparació integral dels joves valors del MF i F: De la
Tecnificació a l'Alt Nivell”.

18:00 H: Final de la sessió.

Nota: Aquest programa podria tenir alguna modificació,

Conferenciant:

José Manuel Vela Fernández

Tècnic del Departament de Preparació Física del CAR

Professor d'Informàtica del Curs de “Ciències Aplicades a l'Esport” (CIO)

Miquel Àngel Cos i Morera

Fisioterapeuta i Osteòpata Equip Estatal d'Atletisme

Cap del Servei de Fisioteràpia i Readaptació del CAR Sant Cugat

Ricardo Diéguez Montesinos

Responsable de Velocitat i Tanques 1r equip FCB

Entrenador del CAR Sant Cugat de Velocitat Femenina

Entrenador de Velocitat Club Muntanyenc Sant Cugat

Juan Carlos Galán Miró

Llicenciat CAFE i Triple Màster en Alt Rendiment Esportiu

Director Tècnic C.A Olesa

Entrenador Mig Fons i Fons del C.A Olesa i C.A Canaletes

Moderadors:

· Miguel Vélez Blasco, Director Tècnic de la FCA

· Carles Triadó Subirana, Director de l'Escola d'Entrenadors.

Acreditació:

Diploma de l'ECE-FCA reconeixent 12 hores de formació.

Material:

Portar un “Pen-Drive” o Memòria Externa per poder recollir la documentació
més d'un software per planificar l'entrenament valorat en més de 200 euros.

Preus d'inscripció:

50 euros fins al 26 de Setembre.

Preus especials per a tècnics de la FCA amb llicència en vigor:

- Entrenadors 20 €, Monitors 25 €

- Formadors i Alumnes de l'Escola d'Entrenadors 30 €

A partir del 27 de Setembre fins el mateix dia del Seminari, increment de 20 €.

Procediment d'inscripció:

Per correu electrònic: david@fcatalletisme.cat

per telèfon: 93-268-78-88

El mateix dia d'inici de les Jornades al CAR.

Mode de pagament:

Transferència Bancària a la FCA.

Caixabank IBAN ES18 2100 0679 1802 0044 0559 indicant nom i cognom
"per a Jornades Tècniques 2016".