

JORNADA DE FORMACIÓ DE L'ENTRENAMENT DE LA FORÇA

Nou paradigma i actualització tecnològica

CLÀUSULA DE GÈNERE

La Federació Catalana d'Atletisme garanteix la igualtat efectiva de dones i homes com a un dels principis bàsics d'actuació.

Amb aquesta finalitat, les mencions genèriques en masculí en l'articulat dels seus reglaments publicats s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

La Federació Catalana d'Atletisme organitza una jornada de formació de l'entrenament de la força i el nou paradigma i actualització tecnològica, el **dissabte 22 de març de 2025**, en horari de 10:00 a 14:00 i de 15:00 a 18:00 hores a **l'INEF de Barcelona**.

La formació serà dirigida pel professor **Isaac F. Rojas Rivero** (currículum a l'annex de la circular).

Programació:

- 10:00 – 12:00 Conceptualització de l'entrenament de la força. Actualització i revisió.
- 12:00 – 14:00 Gestió de la fatiga en el context de la millora del rendiment.

Pausa de 14:00 a 15:00.

- 15:00 - 16:30 Programació de l'entrenament de la força.
- 16:30 - 18:00 Tecnologia de valoració funcional. Evidència científica per la seva aplicació.

Inscripció:

1. L'entrada serà gratuïta per tots els alumnes d'INEF Barcelona o atletes i tècnics amb llicència FCA. Per a les persones que no disposin de la llicència d'atleta o tècnic FCA o no siguin alumnes d'INEF Barcelona, la inscripció tindrà un cost de 30 euros.
2. La inscripció en tots els casos, s'haurà de fer clicant sobre [INSCRIPCIÓ](#) abans del 7 de març.
3. Les persones interessades en assistir que no siguin alumnes d'INEF Barcelona o no disposin de llicència d'atleta o tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme, hauran de realitzar l'ingrés de 30 euros abans del dia 7 de març a:
IBAN ES96 0182 4618 1502 0007 8901 – BBVA a nom de la Federació Catalana d'Atletisme indicant nom i cognoms i "Jornada Formació".

ANNEX 1: Currículum Professor Isaac F. Rojas Rivero

- Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i Esport ULPGC (Col·legiat num. 54452).
- Postgrau en Traumatologia Esportiva i Cirurgia Ortopèdica ULPGC
- Doctorant en Ciències de la Salut ULL
- Doctorant en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. UPO
- Especialista Universitari en Ergonomia i Psicosociologia aplicada ULL
- Màster Oficial en Direcció de RRHH. ULL
- Màster en Trastorns del comportament alimentari i obesitat. UEM.
- Coordinador de l'Àrea de condicionament físic i prescripció d'exercici, a l'Hospital SJD de Tenerife.
- Preparador físic d'atletes Olímpics i Paralímpics.
- Preparador físic d'esportistes de nivells nacional i internacional de sis disciplines esportives diferents.
- CEO de Health Space
- Elegit entre els deu millors Entrenadors Personals del món als PTTW 2014 a Nova York.
- Elegit "*Millor Entrenador Personal d'Espanya 2015*", GYM FACTORY, Madrid.