

JORNADA FORMACIÓ CONTÍNUA

PLANIFICACIÓ I PROGRAMACIÓ DE L'ENTRENAMENT

Benvolguts/des,

La Federació Catalana d'Atletisme convoca una jornada intensiva de formació continuada que tindrà lloc el proper **dissabte 21 de novembre de 2026**. Aquest esdeveniment neix amb la voluntat de ser un espai de reflexió i creixement on es donin la mà la teoria acadèmica i la pràctica de pista per analitzar el present i el futur de l'atletisme català.

1. DATES CLAU DE LA JORNADA

- **Data:** Dissabte, 21 de novembre de 2026.
- **Seu:** INEFC Barcelona
- **Caràcter:** Gratuït per a entrenadors i formadors amb llicència anual en vigor.
- **Inscripcions:** Fins al 15 de novembre a través del següent formulari:
- [FORMULARI](#)

2. PROGRAMA DE MATÍ: I FÒRUM D'ENTRENADORS

- **15:00h:** Recepció i recollida de documentació de la jornada.
- **15:15h:** Presentació de la Jornada.
- **15:30h** Planificació i programació de l'entrenament mental
Ponent: Lisbeth Rubio Rodriguez
- **16:20h:** Els quatre pilars d'un sistema d'entrenament adaptatiu.
"Estímul eficient: essencialisme"
Ponent: Antonio Expósito Martín Moreno
- **17:00h:** Els quatre pilars d'un sistema d'entrenament adaptatiu.
"Individualitat, especificat i calendari competitiu"
Ponent: Antonio Expósito Martín Moreno
- **17:30h:** Descans
- **17:45h:** Els quatre pilars d'un sistema d'entrenament adaptatiu.
"Model del semàfor"
Ponent: Antonio Expósito Martín Moreno
- **18:15h:** Els quatre pilars d'un sistema d'entrenament adaptatiu.
"Semàfor del semàfor"
Ponent: Antonio Expósito Martín Moreno
- **18:50h:** Taula rodona sobre planificació de l'entrenament
Ponent: Pau Fradera Miralles

3. DESTINATARIS I REQUISITS

- **Entrenadors/es Titulats** i Tècnics Superiors/Mitjans amb llicència RFEA/FCA anual en vigor.
- **Formadors/es** amb llicència anual FCA en vigor.
- **Atletes** amb llicència FCA/RFEA 2026
- **Invitació Especial:** Professors/Estudiants dels centres **INEFC** (Barcelona, Lleida i Pirineus).
- 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 16 de novembre a:

IBAN ES96 0182 4618 1502 0007 8901 – BBVA a nom de la Federació Catalana d'Atletisme indicant nom i cognoms i "Jornada Formació".

Esperem comptar amb la vostra presència per seguir impulsant l'excel·lència en la preparació dels nostres atletes.

Atentament,

Àrea Tècnica

Federació Catalana d'Atletisme