SIMPOSI ENTRENAMENT DE RESISTÈNCIA

CONGRÉS INTERNACIONAL · 2019

CALONGE I SANT ANTONI
21 DE DESEMBRE 2019

NIC BIDEAU

TOMASZ LEWANDOWSKI

JORDI TODA

PATRICK SANG

FEDERACIÓ CATALANA d'ATLETISME

SIMPOSI ENTRENAMENT DE RESISTÈNCIA

CONGRÉS INTERNACIONAL · 2019

PRESENTACIÓ

El proper 21 de desembre se celebrarà a Calonge i Sant Antoni el simpòsium internacional d'entrenament Endurance Training Symposium, organitzat per la **Federacio Catalana d'Atletisme** i l'**ajuntament de Calonge i Sant Antoni**.

A la vila empordanesa es trobaran quatre entrenadors de reconegut prestigi internacional per a compartir coneixements en aquest congrés atlètic.

NIC BIDEAU ✓

TOMASZ LEWANDOWSKI ✓

PATRICK SANG ✓

JORDI TODA ✓

El congrés disposarà de servei de traducció consecutiva d'anglès a castellà per les conferències dels 3 ponents internacionals, i de català a anglès per la conferència del ponent català.

Més informació a **congres@fca.cat**

PONENTS

NIC BIDEAU

- Llicenciat en Educació Física
- Entrenador IAAF de nivell 4
- Entre tots els esportistes que ha entrenat, han guanyat 100 títols australians. Alguns d'ells son les campiones del món Cathy Freeman, Sandie Richards, Benita Willis, el guanyador del bronze en el Campionat Mundial Craig Mottram, i les medallistes europees Susan Krumins, Andy Vernon i Julia Bleasedale
- Als Jocs Olímpics de Rio va ser l'entrenador de 13 atletes, inclosos 6 finalistes

LA PONÈNCIA

ELEMENTS CLAU PER UN PROGRAMA D'ÈXIT EN MITJA I LLARGA DISTÀNCIA

En la presentació al congrés tractaré els elements clau per crear un programa d'èxit de mitja i llarga distància per a esportistes europeus i australians.

Abordaré els elements crítics del programa d'entrenament i la importància de la coherència, el volum i la intensitat i la interacció d'aquests elements. Com establir un grup i els estàndards de comportament d'aquest grup: construint la creença i la confiança en ells mateixos i els molts factors que contribueixen a això, inclosos elements de formació, competició i interacció amb l'entrenador i el grup d'entrenament.

Per acabar, us explicaré la importància dels camps d'entrenament i els elements necessaris que busco en la creació d'aquests camps d'entrenament.

PONENTS

TOMASZ LEWANDOWSKI

- Professor amb experiència i entrenador multiesportiu
- Know-how i tècniques de formació modernes
- Excel·lent gestor amb experiència de primer nivell mundial
- Passió per l'esport
- Molt compromès en l'educació d'infants, joves, esportistes d'elit i entrenadors
- Formació universitaria i molta experiència
- Destacables èxits professionals
- Entrenador, entre altres atletes, de Marcin Lewandowski, guanyador del bronze a la prova de 1500 metres al mundial de Doha 2019

LA PONÈNCIA

L'IMPORTÀNCIA EN L'ENTRENAMENT DELS PETITS FACTORS ALIENS A CÓRRER

Parlaré de tot, excepte de córrer! Sí, això és correcte. Intentaré mostrar-te quina importància tenen les "altres" coses i petits detalls per millorar el rendiment en execució. Crec que tot això és més important que només córrer.

PONENTS

JORDI TODA

- Ex-atleta de mig fons (3'49" en 1500m) (1999)
- Monitor Nacional d'atletisme RFEA (Barcelona 1998)
- Entrenador de Club RFEA (Jaén 2009-2010)
- Entrenador Nacional RFEA (Madrid 2015-2016)

LA PONÈNCIA

L'EVOLUCIÓ DE L'ATLETA EN LA PREPARACIÓ DE LA MARATÓ

Us presentaré l'entrenament de l'atleta Marta Galimany (2h30'15" en Marató, 16a al mundial de Doha'19). Parlaré de l'evolució de l'atleta i del seu entrenament des de 2009 fins a l'actualitat. També tractaré la preparació per la marató de Rotterdam 2019, i la preparació pel mundial de Doha 2019.

PONENTS

PATRICK SANG

- Entrenador de Eliud Kipchoge i Geoffrey Kamworor entre altres atletes
- Menció honorífica del Cap d'Estat de Kenya al 2005
- Medalla d'argent al Campionat del Món d'atletisme de 1993 (Stuttgart)
- Medalla d'argent als Jocs Olímpics de Barcelona'92
- Medalla d'argent al Campionat del Món d'atletisme de 1991 (Tokio)
- Medalla d'or als Jocs Panafricans de 1987 disputats a Kenya

LA PONÈNCIA

COM ES CREA LA DIFERÈNCIA EN L'APLICACIÓ DELS MÈTODES D'ENTRENAMENT?

Compartiré la meva experiència personal com a entrenador, en el tracte i el desenvolupament dels atletes que he entrenat i els projectes en els quals estic involucrat en l'actualitat (Nike i INEOS). Potser el que és d'interès per als entrenadors col·legues i altres participants, és la diferència en l'aplicació dels mètodes d'entrenament: com podem generar aquesta diferència?

SIMPOSI ENTRENAMENT DE RESISTÈNCIA

CONGRÉS INTERNACIONAL · 2019

HORARIS

MATÍ		
9.15 - 9.45 h	Acreditacions	
9.45 - 10 h	Obertura Congrés	
10 - 11.15 h	Elements clau per un programa d'èxit en mitja i llarga distància	Nic Bideau
11.15 - 11.45	Pausa - Cafè	
11.45 - 13 h	L'importància en l'entrenament dels petits factors aliens a córrer	Tomasz Lewandowski
13.30 - 15.30 h	Dinar	

TARDA		
15.30 - 16.45 h	L'evolució de l'atleta en la preparació de la marató	Jordi Toda
16.45 - 17.30 h	Pausa - Cafè	
17.30 - 18.45 h	Com es crea la diferència en l'aplicació dels métodes d'entrenament?	Patrick Sang
18.45 - 19.15 h	Taula rodona	Nic Bideau, Tomasz Lewandowski, Jordi Toda, Patrick Sang
19.15 - 19.30 h	Clausura Congrés	

SIMPOSI ENTRENAMENT DE RESISTÈNCIA

CONGRÉS INTERNACIONAL · 2019

DATES I UBICACIÓ

DATA: **21 de desembre de 2019**

LLOC: **Castell de Calonge · Calonge i Sant Antoni · Costa Brava**

HORARI: **de les 9 a les 19.30 h**

COM ARRIBAR-HI?

Feu clic al mapa **ó** **Escanegeu el codi**

Si veniu de lluny, podeu desplaçar-vos en AVE fins a l'estació de Girona o Barcelona, o en avió, fins a l'aeroport també de Girona o Barcelona.

PREUS, INSCRIPCIONS I ALLOTJAMENT

PREUS

ENTRADA GENERAL	**65,00 €**
Entrenadors de la Federació Catalana d'Atletisme amb llicència nacional (RFEA)	**40,00 €**
Alumnes dels cursos de Tècnic Esportiu en Atletisme / Alumnes que hagin cursat el Curs de Formadors d'Atletisme de la Federació Catalana d'Atletisme	**50,00 €**

INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'obriran la darrera setmana de novembre. Per realitzar la inscripció, cal que us dirigiu a l'enllaç que es publicarà i seguiu els passos s'indiquin. En finalitzar la inscripció, haurà de realitzar-se una transferència bancària al número de compte que surt al formulari en línia, i posteriorment rebreu la confirmació a través del correu electrònic que haureu facilitat.

ALLOTJAMENT

Coincidint amb l'obertura d'inscripcions, durant la darrera setmana de novembre es presentarà l'oferta d'allotjament, que inclourà descomptes pels participants al Congrés.

SIMPOSI ENTRENAMENT DE RESISTÈNCIA

CONGRÉS INTERNACIONAL · 2019

PATROCINADORS

HO ORGANITZA

FEDERACIÓ CATALANA d'ATLETISME

Ajuntament de Calonge i Sant Antoni

CALONGE i SANT ANTONI VILA ESPORTIVA

HI COL·LABORA

Generalitat de Catalunya Consell Català de l'Esport

Diputació de Girona

mútuacat fem salut, fem país

Runcaf sportsevents

Viladomat serveis gràfics i maquetació
fpugibet@me.com