

I FÒRUM D'ENTRENADORS I JORNADA PSICOLÒGICA

"LA MENT TAMBÉ S'ENTRENA"

Benvolguts/des,

La Federació Catalana d'Atletisme (FCA) convoca una jornada intensiva de formació continuada que tindrà lloc el proper **dissabte 28 de març 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, 28 de març de 2026.
- **Seu:** FEDAC Santa Coloma de Gramenet (
- Carrer de Sant Ramon, 2, 08922 Santa Coloma de Gramenet, Barcelona
- **Caràcter:** Gratuït per a entrenadors i formadors amb llicència anual en vigor.
- **Inscripcions:** Fins al **22 de març** a través del portal de la Federació.

2. PROGRAMA DE MATÍ: I FÒRUM D'ENTRENADORS

L'objectiu del matí és el treball específic per sectors tècnics per compartir metodologies i planificacions reals.

- **09:00h:** Recepció d'assistents i acreditacions.
- **09:30h:** Ponència Inaugural.
- **10:30h:** Pausa cafè / Networking.
- **11:00h - 12:30h: Sessions Tècniques Simultànies.**
 - **Sector Velocitat i Tanques:**
 - **11:00h:** "Evolució de l'entrenament de Erika Maseras" (Pau Maseras).
 - **11:30h:** "Sistema d'entrenament de 400 m. i 400 m. tanques" (Eulalia Torrecassana).
 - **12:00h:** "Adaptació Rítmica al 400m.t." (Guillermo López)

- **Sector Migfons, Fons, Trail i Marxa:**
 - 11:00h: "Síndrome de dèficit energètic en noies de proves de resistència" (Mireia Guarner).
 - 11:30h: "Treball de la marxa atlètica a les escoles i captació de talents" (Maya Fernández i Ernesto Sánchez).
- **Sector Salts:**
 - 11:00h: "Tatiana Stepanova: L'entrenament de Iaroslava Mahútxikh" (Gustavo Adolfo Becker).
 - 11:30h: "Entrenament de Jaime Guerra" (Maria Duran).
 - 12:00h: "Metodologia de treball de salt amb perxa a les escoles d'atletisme" Igor Bichkov
- **Sector Llançaments:**
 - 11:00h: "De la base a l'elit" (Sergio Peña).
 - 11:30h: "Gestió psicològica de la competició en llançaments" (Ferran Merino).
- **12:30h:** Taules rodones i debat sectorial amb els responsables de la FCA.
- **13:30h:** Cloenda del matí amb conclusions i reptes per a la temporada.

Grups de Treball Especialitzats:

- Un dels punts forts de la jornada serà el treball per sectors. Cada entrenador s'integrarà en una de les quatre sales de treball simultànies:
 1. Velocitat i Tanques
 2. Migfons, Fons, Trail i Marxa
 3. Salts
 4. Llançaments

En aquestes sessions, entrenadors referents explicaran les seves **metodologies de treball als nuclis d'entrenament**, compartiran **planificacions reals** i s'obrirà un debat directe amb els **Responsables de Sector de la FCA** per recollir inquietuds i necessitats tècniques.

3. PROGRAMA DE TARDA: "LA MENT TAMBÉ S'ENTRENA"

A partir de les 15:00h, la jornada es focalitzarà en la psicologia aplicada de l'esport amb ponents d'alt nivell.

- **15:00h - 15:30h: Presentació.** Importància de la Psicologia a l'esport, a càrrec de **Mercè Rosich Vilaró**.
- **15:30h - 16:45h: 1a Ponència (Laura Suárez Díaz).** "Sota pressió: Estratègies psicològiques per a entrenadors i atletes".
 - Bases psicològiques i nivells d'activació.
 - Identificació de senyals cognitives i fisiològiques.
 - Eines de regulació de la pressió i gestió de l'atenció.
 - Casos pràctics sobre el paper de l'entrenador.
- **16:50h - 18:05h: 2a Ponència (Montse Cascalló Piqueras).** "Rendiment i Salut Mental".
 - Aspectes d'entrenament de la ment per millorar el rendiment.
 - Comprensió de la salut mental de l'atleta més enllà de les lesions.
 - Identificació de trastorns habituals i rol de l'entrenador.
- **18:10h - 19:25h: 3a Ponència (Meritxell Bellatriu López).** "Visualització aplicada a l'atletisme".
 - Tipus i utilitats de la visualització en diferents disciplines.
 - Integració de la visualització en l'entrenament i la competició.
 - Protocol d'ús i sessió pràctica d'aplicació.

4. DESTINATARIS I REQUISITS

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

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

I FÒRUM D'ENTRENADORS I JORNADA PSICOLÒGICA "LA MENT TAMBÉ S'ENTRENA"

INSCRIPCIONS

Clicant en:

[INSCRIPCIÓ](#)

Inscripció gratuïta per a:

- Entrenadors o Formadors FCA/RFEA amb llicència temporada 2026
- Atleta amb llicència FCA
- Estudiant INEFC Barcelona, Lleida, Pirineus (adjuntar document acreditatiu)

Per a la resta de casos, la inscripció és de 20 euros que s'hauran d'ingressar al compte bancari

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

I adjuntar-lo en el formulari d'inscripció.