

MASTERCLASS
Lleida, 27-28-29 desembre 2016



DEL RENDIMENT A L'EXCEL·LÈNCIA

Xavier Estrada Fernández

PROGRAMA



DEL RENDIMENT A L'EXCEL·LÈNCIA

Xavier Estrada Fernández

DIMARTS 27

11.30

ALL STAR INCLUSIVE FOOTBALL LLEIDA 2016:

Realització d'un partit inclusiu entre persones famoses de l'àmbit social i esportiu i persones amb necessitats especials d'entitats socials.

LLOC: Camp d'Esports

13:00h

CONFERÈNCIA INAUGURAL

ENTRADA LLIURE

**VISITA GUIADA A LA CIUTAT DE LLEIDA
PER ALS ASSISTENTS A LA MASTERCLASS
"DEL RENDIMENT A L'EXCEL·LÈNCIA"

DIMECRES 28

9:15h

CONFERÈNCIA TEÒRIC PRÀCTICA I

"Gestió emocional"

Sr. TONI PÉREZ MARTÍNEZ
Coach esportiu i executiu
LLOC: Sala Sícoris Club

10:55h

COFFE BREAK

LLOC: Sala Sícoris Club

11:15h

CONFERÈNCIA II

"La lesió esportiva: de la mecànica a la biologia"

Dr. XAVIER PEIRAU
Metge especialista en medicina d'educació física i l'esport
LLOC: Sala Sícoris Club

12:10h

PRÀCTICA-CONFERÈNCIA

LLOC: Sala Sícoris Club

16:15h
CONFERÈNCIA
TEÒRIC PRÀCTICA III

"Una manera de viure. El valor dels valors"

Sr. XAVIER ESTRADA FERNÁNDEZ
Àrbitre Internacional de futbol de 1a Divisió.
LLOC: Sala Sícoris Club

17:55h
DESCANS

LLOC: Sala Sícoris Club

18:15h
CONFERÈNCIA
TEÒRIC PRÀCTICA IV

"Creació del teu model de joc"

Sr. JUAN CARLOS OLIVA
Entrenador professional de Futbol RCD Espanyol de Barcelona
LLOC: Sala Sícoris Club

DIJOUS 29

9:00h
CONFERÈNCIA
TEÒRIC PRÀCTICA V

"Genètica i nutrició esportiva"

Dr. JOSEP MANEL ESTRADA FERNÁNDEZ
Metge especialista en Pediatria, màster en nutrició i salut, expert en medicina genòmica i coach nutricional.
LLOC: Sala Sícoris Club

10:40h
DESCANS

LLOC: Sala Sícoris Club

11:00h
CONFERÈNCIA VI

'Com arribar a ser un esportista d'alt nivell'

Dr. FRANCESC CORBI SOLER
Professor de l'INEFC, expert en biomecànica i preparador físic de la selecció espanyola d'hípica
LLOC: Sala Sícoris Club

11:55h
PRÀCTICA-CONFERÈNCIA

LLOC: Sala Sícoris Club

13:15h
CONFERÈNCIA CLOENDA

'Els condicionants psicològics del rendiment'

SR. PEP MARÍ
Cap del Departament de Psicologia de l'Esport del CAR de Sant Cugat i autor del llibre 'Aprender de los campeones'.
ENTRADA LLIURE

INCRIPCIONS OBERTES

Consulta com participar enviant un mail a masterclasslleida@icloud.com

PREU DE LES INSCRIPCIONS
90€ fins el 30 de novembre de 2016
120€ a partir de l'1 de desembre

Els Diners estan inclosos en el preu d'inscripció

**LLEIDA
SPORT &
EMOTION**



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



**DEL RENDIMENT A
L'EXCEL·LÈNCIA**

Xavier Estrada Fernández



COL LABOREN



Generalitat de Catalunya



arbre de la salut

 **esportcat**

kroton
CENTRE MEDIC



SICORIS CLUB



Per a més informació: masterclasslleida@icloud.com