

MASTERCLASS  
Lleida, 11-12 desembre 2017



# DEL RENDIMENT A L'EXCEL·LÈNCIA

*Xavier Estrada Fernández*

PROGRAMA

## DILLUNS 11

17.30 h

**ARRIBADA A EKKE I ENTREGA DEL MATERIAL DIDÀCTIC I ACREDITACIÓ A TOTS ELS INSCRITS.**

18.00 h

**'LA PSICOLOGIA ESPORTIVA, EINA PER MAXIMITZAR EL RENDIMENT'.**



Ponència inaugural a càrrec de Chema Buceta, professor de psicologia i especialista en psicologia esportiva.

19.00 h

**PAUSA CAFÈ**

A les instal·lacions de l'EKKE.

19.15 h

**TAULA RODONA 'L'ENTORN DE L'ESPORTISTA'.**



Amb Núria Picas, Juanjo Méndez, Carles Folguera, Chema Buceta i periodistes lleiadatans.

Inscripcions a  
[xavierstradafernandez.com](http://xavierstradafernandez.com)

## PREU DE LES INSCRIPCIONS

	FINS EL 6/12	DESPRÉS DEL 6/12
<b>GENERAL:</b>	85 €	100 €
<b>SOCIS/ES EKKE:</b>	75 €	85 €
<b>JORNADA DILLUNS:</b>	30 €	35 €
<b>JORNADA DIMARTS:</b>	65 €	70 €

## DIMARTS 12

9.30 h

**ARRIBADA A LES INSTAL·LACIONS DE L'EKKE.**

10.00 h

**'COM AFRONTAR LES LESIONS ESPORTIVES'.**



Ponència a càrrec de Patric Pons, fisioterapeuta.

Patrocinat per:



11.00 h

**PAUSA CAFÈ**

A les instal·lacions de l'EKKE.

---

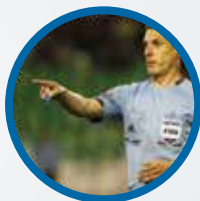
**11.20 h**

**TALLER DE BYOMÈDICS.**

---

**12.15 h**

**'COMPORTAMENTS HUMANS I  
MOTIVACIONS',**



A càrrec de Xavier Estrada Fernández, àr-  
bitre internacional de futbol.

Patrocinat per:



---

**13.30 h**

**DINAR.**

---

**16.00 h**

**TALLER D'HIPÒXIA.**

---

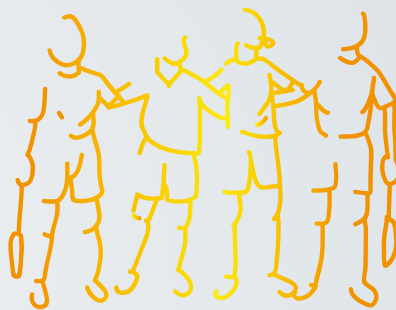
**17.00 h**

**'APLICACIÓ DE LA TECNOLOGIA  
EN L'OPTIMITZACIÓ DEL RENDI-  
MENT DE L'ÉSSER HUMÀ'**



A càrrec del preparador físic Eduard Pons.

Patrocinat per:



**DEL RENDIMENT A  
L'EXCEL·LÈNCIA**

*Xavier Estrada Fernández*

---

**18.30 h**

**'LA MILLORA INDIVIDUAL PER LA  
MILLORA DE L'EQUIP'**



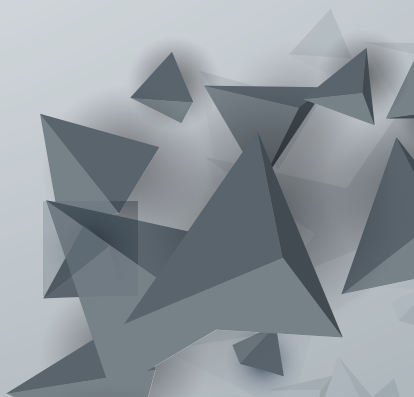
Ponència a càrrec de Borja Comenge,  
entrenador d'alt nivell de bàsquet.

---

**19.30 h**

**COMIAT I FINAL DE L'EDICIÓ  
2017.**

---





COL·LABOREN

