

# POSA'T AL DIA FORMA'T EN L'ESPORT

DIRIGIT A TOTES LES PERSONES QUE  
FORMEN PART DEL TEIXIT ASSOCIATIU



## ORGANITZA



Ajuntament de  
Mollet del Vallès



INSCRIPCIONS: [www.fundacionaito.org](http://www.fundacionaito.org)

# CALENDARI ABRIL - JUNY 2021

Les formacions estan adaptades a qualsevol esport col·lectiu o individual.

TOTES LES FORMACIONS SERAN "ON-LINE"



Dimarts 6 abril · 19 h

**"GESTIÓ DE LES EMOCIONS D'UN CLUB EN TEMPS DE PANDÈMIA"**

A càrrec de Pep Marí (Psicòleg esportiu)



Dimarts 20 abril · 19 h

**"LA GESTIÓ I L'ACOMPANYAMENT DEL PAS DE FORMACIÓ A SÈNIOR"**

A càrrec de Marc Carmona  
(Ex entrenador Fc Barcelona Futbol Sala)



Dimarts 4 maig · 19 h

**"RELACIO ENTRENADOR/A - JUGADOR/A"**

A càrrec de Jesús Candelas  
(Ex entrenador Inter Movistar)



Dimarts 18 maig · 19 h

**"PREVENCIÓ DE LESIONS EN TEMPS DE PANDÈMIA"**

A càrrec de Toni Caparrós  
(Ex preparador físic FC Barcelona i Selecció Espanyola de Bàsquet)



Dimarts 1 juny · 19 h

**"LA GESTIÓN DEPORTIVA DEL ALBA BERLIN"**

A càrrec de Himar Ojeda  
(Director Esportiu del Alba de Berlín)



Dimarts 13 abril · 19 h

**"COMO APLICAR LOS VALORES"**

A càrrec de Javier Casero  
(Ex entrenador professional de Bàsquet)



Dimarts 27 abril · 19 h

**"SER ENTRENADORA"**

A càrrec de Glòria Estopà  
(Entrenadora cadet Femení FC Barcelona)



Dimarts 11 maig · 19 h

**"COM ENTRENAR D'UNA MANERA DIVERTIDA"**

A càrrec de Diego Ocampo  
(Entrenador ACB)



Dimarts 25 maig · 17:30 h

**"NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL DEPORTE "**  
**¿CÓMO SE ALIMENTA UN DEPORTISTA?"**

A càrrec de Aritz Urdampilleta  
(Doctor en Nutrición y Fisiología del Deporte)



Dimarts 8 juny · 19 h

**"COM MANTENIR ALTA LA MOTIVACIÓ DELS ESPORTISTES DURANT LA PANDÈMIA"**

RECURSOS I EINES PER A ENTRENADORS/RES  
A càrrec de Pere Alastrué (Psicòleg esportiu)



ACTE DE CLOENDA AMB UNA TAULA RODONA

Data i assistents pendent de confirmació



[www.molletvalles.cat](http://www.molletvalles.cat)