



Col·legi Oficial  
de Psicòlegs de Catalunya

# Entrenament Invisible

*No només es important allò que fem en pista, sinó també allò que fem fora d'ella.*

Taula Rodona a la Sala de Graus - Universitat Abat Oliba. C/ Bellesguard, 30 Barcelona

Organitza: Secció de Psicologia de l'Esport. Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya COPC

Dijous 10 Juny de 19:45 a 21h. Entrada gratuïta. Reserves i info: [seccio@copc.cat](mailto:seccio@copc.cat) tel: **932.478.650**

## Ser esportista les 24 hores del dia:

L'esport actual cada cop és, més competitiu i els esportistes han d' estar més preparats que mai . podem observar cada cop més com esportistes que no destaquen per la seva capacitat tècnica arriben al més alt en detriment d'aquells que destacaven de petits per la seva tècnica depurada.

L'entrenament invisible engloba allò que passa fora del camp i en part, dels ulls del entrenador. És a dir: l'estil de vida, l'entorn familiar, la situació professional, els medis de comunicació, els estudis, la higiene, l'alimentació i el descans, les pràctiques de fisioteràpia la preparació bio-farmacològica

Els entrenadors remarquen la importància d'entrenar bé per ala competició però...es tenen en compte les variables que permetran portar les capacitats de l'esportista al seu grau màxim?

## Presentat per:



**Oliver Martínez:** *Psicòleg especialista en esport i màrqueting esportiu.*

Màster en Psicologia de l'esport. Màster en Direcció de Recursos Humans.

Màster en Direcció Estratègica de Marketing de las Entitats Eportives.

Director del Màster de psicologia aplicada a l'esport del COPC

## Ponents:... + *Altres especialistes del mon de l'esport per confirmar*



**Dr. Eduard Estivill Sancho;** *Metge del son*

Llicenciat en Medicina i Cirurgia, especialista en Pediatria i Neurofisiologia Clínica. Director de la Clínica del Son Estivill. Creador del Mètode Estivill i autor de més de 20 llibres entre ells el *Best seller*: *Duermete niño* (1997. Editorial Plaza y Janés)



**Silvia Tremoleda;** *Nutricionista de l'esport i Triatleta.*

Màster en farmacología y suplementación deportiva. Campiona del mon de triatlón de llarga distància per categories. Campiona de Catalunya de triatlón



**Oriol Mercadé i Canals;** *Psicòleg esportiu i entrenador de tennis.*

Màster en Psicologia de l'esport. Màster en Medicina del son. Postgrau en Gestió d'Entitats Esportives . Responsable del G.T d'alt rendiment de secció de psicologia de l'esport del COPC.