



26 de juny de 18:30 a 20:30 h 4 d'octubre de 19 a 20:30h

Institut innova, Barcelona

### Presentació

Com podem ajudar a que l'esportista o l'equip arribi al seu màxim potencial? Hi ha metodologies que preparen "psicològicament" en la millora del rendiment esportiu? És suficient la formació que reben els entrenadors? Es pot introduir aquesta preparació en els mètodes usuals d'entrenament?...

Normalment s'entrena molt el físic i deixem que allò "psicològic" ho aporti l'esportista de manera personal i natural. Només quan aquest no rendeix el que s'espera, comencem a preguntar-nos "què pot estar afectant la part física".

És llavors quan sentim afirmacions del tipus: "*té problemes d'autoconfiança*", "*no és fort mentalment*", "*en aquella acció s'ha engarrotat*", "*avui tenia males sensacions*"... és a dir, tot allò que fiquem en el enigmàtic sac de la "psicologia".

Tots aquests aspectes acaben sent decisius en contextos d'elevada competició i pressió, i més encara quan els talents, la fisiologia, les tàctiques... tendeixen a equiparar-se entre els esportistes i equips.

Intuïtivament ja els hi atribuïm rellevància, però potser és el moment de legitimar-los i definir-los de manera sistemàtica i científica.

La perspectiva proposada és que les habilitats són capacitats entrenades i són *sensomotrius*. Per tant, en l'entrenament i la millora de les habilitats, són tan importants els factors psicològics com els físics.

Aquestes qüestions i les seves aplicacions pràctiques seran tractades a la Conferència dirigida pel Dr. Albert Viadé qui, juntament amb el consultor David Sierra de l'Institut Innova, proposen aquest enfoc de treball com a millora del rendiment esportiu.

### Dirigit a:

Entrenadors/es d'àmbits esportius diversos, persones que es preparen per ser-ho o esportistes que la seva preparació recau en ells mateixos, interessades en el descobriment de noves perspectives i metodologies d'entrenament.

### Staff

#### Direcció. Dr. Albert Viadé Sanzano

Doctor en Psicologia. Ha estat professor associat de la UB i de la UOC en assignatures sobre "Psicologia del Rendiment Esportiu". Membre fundador de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport i Psicòleg oficial de l'Equip Espanyol d'Esports d'Hivern a les Olimpíades d'Albertville 1992. Investigador i desenvolupador d'aparells de registres electró-fisiològics (EMG i GSR) per l'aprenentatge del control del to muscular per "bio-feedback".

Des dels anys 80 ha acompanyat esportistes i medallistes que han assolit l'elit mundial: Blanca Fernandez Ochoa (esquí), Melcior Mauri (ciclisme), Valentín Massana (marxa atlètica), Juan Gisbert (tenis), Carlos Folguera (hoquei patins), entre d'altres.

#### Coordinació. David Sierra Lozano

Soci-Consultor de l'Institut Innova. Coordinador de l'Àrea de Rendiment Esportiu. Especialitzat en la perspectiva sistèmica aplicada a la psico-dinàmica de grups i el desenvolupament d'equips en entorns exigents. Assessor en el rol de lideratge. Staff del Seminari Internacional "Lideratge, Innovació i Management", Innova.

Amb la col·laboració de:

**FOSBURY**  
L'ESPAI DE TOT L'ALTRE ESPORT

### Inscripcions:

Per a formalitzar la participació cal fer arribar el full de sol·licitud, juntament amb la contribució de 10 €. El grup de participants és limitat i les reserves de plaça s'atendran per ordre de sol·licitud.

### Més informació o inscripcions:

David Sierra  
Coordinador de la sessió  
Telf. 934153099  
innova@innovaccio.net

**innova**  
institut per a la innovació  
organitzativa i social

innovaccio.net