

CONFERENCIA – XERRADA:  
**PREPARACIÓ MENTAL PER A CURSES DE RESISTÈNCIA**  
**(trail, maratón, ultres, asfalt...)**

DATA: dijous, **1 de març de 2018**

HORA: **19,30h**

LLOC: Psicosport. **c/ Corsega 95, 1er pis** – 08029 Barcelona

CONTINGUTS:

- Com plantejar la setmana prèvia a la competició.
- Com motivar-se davant del repte i establir objectius realistes.
- Estratègies de concentració (rutines, control de pensaments, etc.).
- Establiment d'objectius: fixar marques, decidir tipus de curses, que vull fer?, competeixo massa?...

PONENTS:



**Jaume Martí.** Psicòlegs de l'esport



**Ricard Vila.** Entrenador esportiu

INSCRIPCIONS:

- Inscripció previ pagament únic de **5 euros** a BBVA: **ES09 0182 9239 5102 0152 5947**
- Places limitades. Reserves per estricta ordre de pagament
- Reserva de plaça: Enviar email a [ricard@ricardvila.es](mailto:ricard@ricardvila.es) , detallant **nom i cognoms**