



La Federació Catalana d'Atletisme i la Real Federació Española de Atletismo (RFEA), desenvolupant el Programa Nacional de Tecnificació Deportiva (PNTD) per a 2022 de la RFEA, organitzaran la següent Jornada de Formació Tècnica d'Especialització i Seguiment de llançament de javelina el proper diumenge 20 de novembre, a la que es convoca als/les següents atletes i els seus/seves entrenadors/es personals (en possessió de llicència federativa d'entrenador/a RFEA obligatòria).

Les dades de la concentració són:

**Dia:** Diumenge 20 de novembre de 2022  
**Lloc:** CTE Terres de l'Ebre - Amposta  
**Horari:** 10.15 - 18.00 hores

**Tècnic especialitzat:** Victor Rubio Fernández

**Ponent:** Pau Cecília Gallego

**Coordinador jornada:** Pau Cecília Gallego

**Programa:** 10h: Recepció atletes i entrenadors i explicació de la Jornada.  
10.15h: Xerrada teòrica sobre edat madurativa, PHV i les seves aplicacions en l'entrenament de la força en els llançadors.  
11.00h: Descans  
11.30h: Sessió tècnica 1 (possibilitat de gravació)  
12.30h: El treball de força unipodal en el llançament de javelina, del general a l'específic.  
13.30h: Dinar i descans  
15.30h: Valoració de la sessió tècnica 1 (anàlisi gravacions)  
16.30h: Sessió tècnica 2  
18.00h: Final de la jornada

**Objectius:** Valorar nivells de mobilitat de les principals articulacions implicades en el llançament de javelina amb tests adequats.  
Establir recomanacions per a la millora de la mobilitat, especialment de la cintura escapular, si és necessari.  
Millorar el bloqueig de la cama contrària a la mà de llançament.  
Ajudar a determinar les passes prèvies de carrera abans del final, buscant l'optimització de la relació velocitat de desplaçament/capacitat de bloqueig.

**Confirmació assistència:** Límit dilluns 14 de novembre en [david@fcatalletisme.cat](mailto:david@fcatalletisme.cat) **AQUESTA DATA ÉS IMPRORRROGABLE**

**Notes importants:** Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència. Es recomana als atletes participants que portin el seu propi material per a un millor desenvolupament de la jornada.

**Atletes convocats/des :**

CL 90887	CRESPO BELTRAN, PAU	22/10/2008	CA Tarragona
CT 29797	ESTRAMPES MATEU, HAILU	24/12/2006	CA Ascó
CL 76204	GUILLEN NAVALON, DIANA	11/07/2008	U Colomenca At.
CL 80143	JUBANY ANGLADA, JAN	12/11/2007	CA Sant Celoni
CT 77	MORCILLO FALCONES, GUIM	28/02/2005	CA Igualada
CT 874	PINILLA VAZQUEZ, AINHOA	29/10/2005	Pratenc AA
CT 560	SELLART BORDES, ERIKA	15/06/2007	CA Terres de Ponent
CT 84	VALCARCEL RODRIGUEZ, INGRID	24/01/2006	CA Granollers

**Entrenadors/es convocats/des**  
CECILIA GALLEGO, PAU  
DOMINGO ROMERO, JOAN  
PRIMO PARDO, SALVADOR  
SANCHEZ-NORIEGA HERNANDEZ, OSCAR

SELLART PRATS, JAUME