



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 martell el proper dissabte 19 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: Dissabte, 19 de novembre de 2022
Lloc: CTE Terres de l'Ebre - Amposta
Horari: 10.15 - 18.00 hores

Tècnic especialitzat: Antonio Simarro Rius

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 joves llançadors.
11.00h: Descans
11.30h: Sessió tècnica 1 (possibilitat de gravació)
12.30h: El treball de força unipodal en els llançaments, 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: Millorar l'amplitud d'entrada al primer gir.
Analitzar casos individuals de col·locació de segments en el moment del volteig i sortida al primer gir.
Analitzar l'acció del peu en el moment de l'arribada al recolzament després del primer gir.

Confirmació assistència: Límit dilluns 14 de novembre en david@catletisme.cat AQUESTA DATA ÉS IMPROPRORROGABLE

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 :

CT 690	MARTINEZ AUBAREDA, ARNAU	02/03/2007	FACVAC Valls
CT 29267	MATEO TOMASA, IRENE	28/03/2005	Avinent Manresa
CL 93530	MOLINA MORENO, INGRID	28/12/2007	Pratenc AA
CT 327	PIZARRO USTRELL, JORDI	25/04/2005	Runners El Vendrell
CT 942	RECOLONS LIEBANA, ERIC	25/03/2007	CA Mollet
CT 415	ROS SAINZ, SOFIA	24/02/2007	AA Catalunya
CT 29608	SEDANO MARTIN, ADRIAN	25/11/2005	Avinent Manresa
CT 1172	SERRAL MARTINEZ, CARLA	30/06/2006	CA Castellar

Entrenadors/es convocats/des

DOMINGO ROMERO, JOAN
LIZASO SAINZ, LUIS
SANCHEZ-NORIEGA HERNANDEZ, OSCAR
SANCHIS SANJUAN, PABLO
TORRESCASANA QUINTANA, EULÀLIA

