

JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023 TRAIL RUNNING

La **Federació Catalana d'Atletisme i la Real Federación Española de Atletismo**, desenvolupant el **Programa Nacional de Tecnificació Deportiva (PNTD) 2023**, organitzaran la següent jornada de Formació Tècnica d'Especialització i Seguiment d'atletes amb els seus entrenadors el dissabte 20 de maig de 2023 al CTE Terres d'Ebre (Amposta).

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es del sector de trail de les categories Sub 16 i Sub 18. A aquestes jornades podran assistir els/les atletes convocats/des i els/les seus/seves entrenadors/es personals de forma conjunta (únicament per a tècnics i atletes amb llicència RFEA o FCA 2023)

La confirmació d'assistència té com a data límit el proper dimecres dia 17 de maig, mitjançant un correu electrònic a david@fcataletisme.cat

Atletes convocats/des

CT 2079	ARPAL SANCHEZ, RAUL	02/10/2006	JA Berga
CL 94328	BENAVENT PELLICER, MARC	15/11/2009	CA Ascó
CT 1878	BOIX NOGUERA, BERTA	27/09/2008	JA Berga
CT 193	CASAL COSTA, LLUC	11/04/2006	CA Canovelles
CT 1879	CIVIL SAFONT, AINA	02/01/2007	JA Berga
TCAT 551	FRAGO JIMENEZ, JOAN	21/06/2006	CE Penedès
CL 81970	LINARES FORDHAM, SAM	07/02/2008	CE Penedès
CL 1335	LLESUY ISANTA, CLAUDIA	22/11/2007	CA La Pobla de Segur
CT 1570	MORENO RODRIGUEZ, MARIA	19/11/2009	CA Canovelles
CT 2141	OUZEMMOU IKHLEF, RABAB	16/01/2009	CA La Pobla de Segur
CL 3688	PONT SERVENT, ALBA	04/08/2007	CA La Pobla de Segur
CT 29825	PRADOS MOLINA, IKER	30/08/2006	CA Canovelles
CT 1825	PUJOLS FRANK, ARNAU	21/01/2006	JA Berga
CL 94812	RECASENS SANCHEZ, MIRIAM	19/05/2006	CA Vic
CT 1524	YANGUAS SOLANELLAS, CARLA	18/02/2007	CA Canovelles

Entrenadors/es convocats/des

TC36/2023	GUILLEN ZURERA, ALFONSO
CA-24387	GUTIERREZ GARCIA, CRISTIAN
CA-27786	PERA SANCHEZ, RAMON MARIA
CA-21482	SANTISTEBAN RONCERO, TONI

Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte 20 de maig de 2023
Lloc:	CTE Terres de l'Ebre (Amposta)
Prova:	Trail Running
Coordinador:	Alfons López López
Entrenador Especialitzat RFEA	Rafael Flores Andreu
Ponent:	Albert Carrere
Delegat protecció i salvaguarda:	Alfons López López

Objectiu de la jornada

Facilitar la transició d'atletes que provinguin del cros.

Aportar pautes teòriques a entrenadors/es per a la planificació de l'entrenament de força en el trail i la importància en la prevenció de lesions.

Anàlisi de la tècnica de pujades i baixades i implementació d'estratègies pràctiques a atletes per a l'entrenament.

Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
9.45 h	Recepció d'entrenadors/es	Recepció d'entrenadors/es per part del coordinador de l'activitat
10.00-11.15	Sessió Teòrica	Sessió teòrica adreçada a entrenadors/es convocats/des amb el l'entrenador especialitzat RFEA sobre la distribució i planificació de l'entrenament de la força en categories de promoció
11.15	Recepció d'atletes	Recepció d'atletes convocats/des per part del coordinador de l'activitat,
11.30-13.30	Sessió pràctica	Sessió amb treball de tècnica de cursa en les baixades de trail.
13.30-15.30	Dinar i descans	
15.30-16.45	Sessió teòrica	Sessió teòrica adreçada especialment a atletes sobre la importància de l'entrenament de la força com element per a la prevenció de lesions.
17.00-18.30	Sessió pràctica	Sessió amb treball pràctic de continuació, treball pràctic de tècnica, treball en pujades. Clausura de la jornada
18.30	Finalització de la jornada i comiat	Fí de l'activitat i comiat dels participants per part del coordinador

NOTES IMPORTANTS

Els/les atletes convocats/des hauran de lliurar el full d'autorització degudament emplenat adjunt en el moment de la incorporació a l'activitat.

No es podrà participar en l'activitat sense aquest full degudament emplenat i lliurat.

