

JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023

PROVES COMBINADES

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 14 d'octubre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es de proves combinades 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 11 d'octubre, mitjançant un correu electrònic a david@fcataletisme.cat.

Atletes convocats/des

CT 568	ALONSO PUERTO, LAIA	27/10/2006	L'Hospitalet At.
CT 195	CASALS RIERA, MARTINA	09/02/2007	CA Puigcerdà
CT 1546	ENRIQUE AMADAS, MARC	22/02/2008	UA Terrassa
CT 1494	FONT GIRONES, GUILLEM	18/04/2007	Cornellà At.
CT 41	GORGALS SABORIT, MIQUELINA	01/05/2008	CA Vic
CT 997	LATORRE FIESTRAS, GERARD	10/04/2008	Lleida UA
CT 1568	QUERALT MORALES, JANA	18/05/2009	Lleida UA
CT 369	SHARMA SORRIBES, NIL	21/01/2006	AA Catalunya

Entrenadors/es convocats/des

CA 28811	DAVID BOFILL GARVI
CA 21475	ÀLEX MANCHEÑO PEREZ
CA 16597	SALVADOR PORRAS LOPEZ
CA 24854	DANIEL PEDROTI SALODINI
TC 28	PEDRO PEREZ-CHIRINOS LOPEZ
TC 47	JOSHUA RIVEIRO LOPEZ

Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte, 14 d'octubre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Prova:	Proves Combinades
Coordinador:	Fernando Martínez Esteban
Entrenador Especialitzada RFEA	Héctor González Galván

Objectiu de la jornada

Treball de l'anàlisi individualitzat per l'optimització del ritme de tanques.
Entrenament dels aspectes tècnics comuns dels llançaments en les proves combinades.

Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
9.45-11.15 h	Recepció d'entrenadors/es i sessió teòrica	Sessió teòrica sobre la planificació de l'entrenament de proves combinades s16 i s18 i el seu camí cap a l'alt rendiment.
11.15-13.30	Recepció d'atletes i sessió pràctica	Treball pràctic de la tècnica de tanques com a tècnica fonamental i bàsica del treball de combinades. Treball tècnic de multillançaments.
13.30-15.30	Dinar i descans	
15.30-16.00	Sessió teòrica	Estratègies motivacionals per la jornada de competició i la transició entre proves.
16.00-17.30	Sessió teòrica-pràctica	Anàlisi individual i correcció del treball de tanques de la jornada del matí.
17.30	Finalització de la jornada	Finalització de l'activitat i comiat dels/les participants per part del coordinador

NOTES IMPORTANTS

- Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència. No poden entrar ni cotxes ni acompanyants al CAR.
- Els/les atletes participants en aquesta jornada hauran de presentar degudament emplenat el document d'autorització que s'adjunta abans del començament de l'activitat.

A lliurar al responsable de l'activitat en el moment d'incorporació a la jornada

En/na _____

com a pare/mare/tutor de _____

dona el seu permís per tal que el/la seu/seva fill/filla prengui part de la jornada del Programa Nacional de Tecnificació Deportiva que tindrà lloc el dissabte 14 d'octubre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

Així mateix informa que el/la seu/seva fill/a/pupil té necessitat d'atenció especial per causa de les següents particularitats:

(al·lèrgies, medicacions, malalties, etc.)

Signatura

NOM I COGNOMS PARE/MARE/TUTOR

DNI PARE/MARE/TUTOR

TELÈFONS CONTACTE PARE/MARE/TUTOR