

## JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2023 LLANÇAMENT DE JAVELINA

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 25 de novembre de 2023 al CTE Terres de l'Ebre (Amposta)

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es de llançament de javelina de les categories Sub 16 i Sub 18. A aquestes jornades han d'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 22 de novembre, mitjançant un correu electrònic a [david@fcatalletisme.cat](mailto:david@fcatalletisme.cat)

### Atletes convocats/des

CT 1650	CRESPO BELTRAN, PAU	22/10/2008	CA Tarragona
CT 667	DEIROS FERNANDEZ, IAGO	19/05/2008	CA Parets
CT 2206	FERRE TORT, AINA	09/05/2009	CA Cambrils
CT 1601	GUILLEN NAVALON, DIANA	11/07/2008	Unió Colomenca At.
CT 1499	LOPEZ MARTIN, IÑAKI	09/03/2007	FC Barcelona
CT 2148	MORENO MIRON, PAU	28/06/2008	FACVAC Valls
CT 84	VALCARCEL RODRIGUEZ, INGRID	24/01/2006	CA Granollers
CT 1175	VIDAL ORIACH, PEP	25/02/2007	UA Terrassa

### Entrenadors/es convocats/de

CA 1978	DEIROS DOMINGUEZ, XOSE L.
CA 27655	DOMINGO INGLÉS, JOANA A.
CA 1090	DOMINGO ROMERO, JOAN
TC49	MARÍN PÉREZ, MARTA
CA 2234	MIRO ANDREU, JORDI

### Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte, 25 de novembre de 2023
Lloc:	CTE Terres de l'Ebre
Prova:	Llançament de javelina
Coordinador:	Núria Ferrer Moreno
Entrenador Especialitzat RFEA	Pau Cecilia Gallego
Ponent convidada:	Neus Ramos

### Objectiu de la jornada

Objectius tècnics: 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 cintura escapular si és necessari. Millorar el bloqueig de la cama contrària a la ma de llançament. Ajudar a determinar les passes prèvies de cursa abans del final, buscant l'optimització de la relació velocitat de desplaçament / capacitat de bloqueig

### Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
10.00 h.	Recepció d'entrenadors/es i atletes	Presentació i rebuda
10.15-11.15	Part teòrica	Execució i seguiments de tests vàlids i fiables per l'anàlisi de la mobilitat de la cintura escapular.
11.30-13.30	Part pràctica	Treball per la millora de la mobilitat de la cintura escapular.
14.00 h.	Dinar	
15.30-16.30	Part teòrica	La salut mental i estratègies de control emocional en els entrenaments i competicions.
16.45-18.30	Part Pràctica	Determinació dels passos previs de carrera per optimitzat la relació velocitat de desplaçament i capacitat de bloqueig
18.30	Comiat entrenadors i atletes	

### NOTES IMPORTANTS

- Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència.
- 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 25 de novembre de 2023 al CTE Terres de l'Ebre.

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**