



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 120/2020

2 de diciembre de 2020

JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU

LANZAMIENTO DE PESO

Esta federación, a propuesta del responsable técnico **Úrsula Ruiz Pérez**, organiza la presente convocatoria de tecnificación para la cual se convoca a atletas regionales incluidos en el programa de tecnificación, así como a aquellos considerados de especial interés por diversos motivos. También se invita a sus entrenadores personales.

FECHA: 11, 12, y 13 de Diciembre de 2020.

LUGAR: CTD "Infanta Cristina" (Los Narejos)

HORARIO: Incorporación viernes 11 a las 17.00h hasta el domingo 13 a las 13.00h

OBJETIVOS:

- Tomar contacto con los deportistas practicantes de esta disciplina.
- Continuar con el seguimiento técnico realizado en la pasada temporada.
- Valorar en punto de partida o en su caso, mejorar aspectos técnicos personales de la disciplina.
- Apoyar, si así lo demandan, el trabajo de los entrenadores personales para mejorar las prestaciones de los atletas convocados.
- Atender las demandas de cualquier entrenador/a o deportista interesado en la especialidad y que desee recibir apoyo o formación inicial.

PLANIFICACIÓN ORIENTATIVA DE LAS SESIONES DE TECNIFICACIÓN:

VIERNES 11:

- 17.00 a 17.30h: Recepción de los participantes y de sus entrenadores personales.
- 17.30 a 18.00h: Acomodación.
- 18.00 a 19.30h: *Entrenamiento 1:* Calentamiento general + calentamiento específico + sesión técnica imitaciones + vuelta a la calma.

SÁBADO 12:

- 10.30 a 13.00h: *Entrenamiento 2:* Calentamiento general + movilidad con vallas + agilidad de pies + series cortas velocidad. Sesión técnica con artefacto reglamentario (1hora) + test multisaltos horizontales (pies juntos y triple pies juntos)
- 13.00 a 16.45h: Comida y descanso.
- 16.45 a 19.00h: *Entrenamiento 3.* Calentamiento general + prevención de lesiones + sesión fuerza en gimnasio orientada a mejora de la ejecución técnica y al aprendizaje de ejercicios (fuerza general y fuerza aplicada) + vuelta a la calma.

DOMINGO 13:

- 10.30 a 13.00h: *Entrenamiento 3*: Calentamiento general + test multilanzamientos (frontal y dorsal). Sesión técnica (1hora) basada en ejercicios de asimilación complementarios al movimiento de competición. Artefacto reglamentario.
- 13.00h: Fin de las jornadas y vuelta a casa.

ATLETA CONVOCADO PARA LOS 3 DÍAS:

ABEL BELHAKI RIVAS

ATLETAS CONVOCADOS PARA LA JORNADA DEL SÁBADO (Deberán estar en el CTD "Infanta Cristina" a las 10.15h):

ANDRE MULLER CHIRIVELLA
VICTORIA PONCE MARTINEZ
ÁNGELA ANDRÉS MOLINA
ALVARO CARREÑO ZAMORA
DIEGO BARBERO CORREA

ENTRENADORES INVITADOS:

Todos los entrenadores personales de los atletas convocados están invitados a las jornadas de tecnificación, de hecho, su presencia es de especial importancia con el objetivo de mejora a largo plazo que es la filosofía de este proyecto de tecnificación FAMU.

NOTA IMPORTANTE:

- Cada uno de los atletas asistentes deberá traer su artefacto reglamentario.

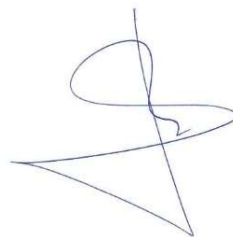
Se ruega confirmar asistencia antes del 9 de DICIEMBRE a: direcciontecnica@famu.es

Vº Bº



José García Ros

Dirección Técnica FAMU
direcciontecnica@famu.es



Antonio Jesús Bermúdez Cutillas

Secretario General
secretaria@famu.es