



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 126/2020

28 de diciembre de 2020

JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU

VALLAS

MODIFICADA 30/12/2020

Esta federación, a propuesta del responsable técnico Pruden Guerrero Cruz y adjunto Juan Alfonso García Roca, 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: 2 de Enero de 2021

LUGAR: CTD "Infanta Cristina" (Los Narejos)

HORARIO: Incorporación sábado 02 de enero a las 10:00 hasta las 14:00 horas.

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:

Sábado 2 enero 2021:

- 10:00 a 10:15 horas: Recepción de los participantes y sus entrenadores.
- 10:30-11:30 horas: Calentamiento general + movilidad y técnica con vallas.
- 11:30 – 13:00 horas: salidas a vallas, filmación ejecución del paso de vallas y feedback sobre las ejecuciones realizadas a los atletas y entrenadores.
- 13:00 a 13:30 horas: vuelta a la calma.

ATLETAS CONVOCADOS:

Pablo Antonio Polan

Pruden Guerrero Cruz

Sergio Jornet Liesa

Paula Urrea Lucas

Cayetano Ureña García

Achraf Hassouni Daoudi

Mar Palazón Andújar

Patricia Quesada Gómez

Pablo Díaz Morales

Atletas invitados:

Lorena Romero Santa

Lorena Palao Palao

Paula Urrea Lucas

Pablo Ureña García

Vicente Martínez Roca

ENTRENADORES INVITADOS:

Todos los entrenadores personales de los atletas convocados con licencia federativa en vigor FAMU están invitados a las jornadas de tecnificación. Su presencia es de especial importancia con el objetivo de mejora a largo plazo que es la filosofía de este proyecto de tecnificación FAMU.

Se ruega confirmar asistencia antes del miércoles 30 de diciembre a:

prudenguerrero84@gmail.com

VºBº



Fdo. José García Ros
Director Técnico FAMU



Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas
Secretario General FAMU