



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 055/19

6 de mayo de 2019

JORNADA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU

SECTOR LANZAMIENTOS: MARTILLO

Por medio de la presente se convoca a todos los atletas relacionados, a la JORNADA de TECNIFICACIÓN, prevista por los técnicos del sector y dirigida a los atletas que se encuentran en seguimiento y dentro del programa de tecnificación.

La Jornada, a propuesta del responsable técnico Juan Castaño Ortigosa, organiza la presente jornada de tecnificación para la cual se convoca a atletas regionales incluidos en el programa de tecnificación HASTA CATEGORÍA SUB 18, así como a aquellos considerados de especial interés por diversos motivos. También se invita a sus entrenadores personales.

FECHA: Viernes 10 de mayo de 2019

LUGAR: Estadio de Monte Romero, Campus Universitario de Espinardo, Murcia

HORARIO: 16.15. a 18.15 h. (aprox).

OBJETIVOS:

- Facilitar la toma de contacto de los deportistas más jóvenes practicantes de esta disciplina.
- Continuar con el seguimiento técnico realizado en la pasada concentración.
- Mejorar aspectos técnicos personales de la disciplina de cara a la temporada de aire libre.
- 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.

PLANIFICACIÓN ORIENTATIVA DE LA SESIÓN DE TECNIFICACIÓN:

- DESDE LAS 16.00 hasta las 16.15h: Llegada de los participantes y sus entrenadores personales.
- 16.15 – 16.30h: Calentamiento General.
- 16.30– 17.30: Organización de los asistentes por grupos de edad y/o nivel. Trabajo técnico con ejercicios de asimilación y posterior transferencia a situación real de lanzamiento. En función del número de asistentes y de los grupos que se organicen, será necesaria la colaboración del lanzador y monitor Alejandro Castaño Sánchez.
- 12.30 – 13.00: Trabajo complementario específico para el lanzamiento de martillo y recogida.



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

ATLETAS CONVOCADOS:

NIVEL 2: Francisco Plana Albaladejo (2002)

ATLETAS INVITADOS DE ESPECIAL INTERÉS:

Alfonso Bastidas Martínez (2002)

Esther Borrás Carbonell (2003)

Estrella Cerrato Garrido (2003)

Francisco Bolarín Miñano (2004)

Ángela Andrés Molina (2004)

África Martínez Ortigas (2007)

ATLETAS CONVOCADOS ENCUENTRO INTERPROVINCIAL SUB 14:

Rocío García Castillo (2006)

Ángeles Jiménez Velasco (2006)

Eusebio Armero Ros (2006)

Diego Barbero Correa (2004)

Por tratarse de una convocatoria de tecnificación abierta para deportistas hasta sub 18, todos aquellos practicantes de la disciplina y que no siendo convocados quieran asistir a la misma, están especialmente invitados previa comunicación de asistencia al correo indicado.

ENTRENADORES INVITADOS:

Todos los entrenadores personales de los atletas convocados e invitados, además de aquellos que lo soliciten según se indica.

NOTAS IMPORTANTES:

- **Cada uno de los atletas asistentes deberá traer su artefacto reglamentario.**
- **Cualquier entrenador no incluido en esta convocatoria interesado en asistir para recibir asesoramiento y apoyo para desarrollar esta disciplina con sus deportistas, queda invitado previa comunicación al correo abajo indicado.**
- **Igualmente, cualquier atleta interesado/a en asistir a esta jornada de tecnificación, deberá solicitarlo a través de su club o entrenador/a al correo abajo indicado, quedando de esta manera invitado para participar.**

Se ruega confirmar asistencia antes del día 9 de mayo al correo: juan.castano2@gmail.com

VºBº

Patricia Paz Meizoso
Dirección Técnica FAMU
direcciontecnica@fam.u.es

Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas
Secretario General FAMU

secretaria@fam.u.es // carreras@fam.u.es