

SECRETARIA GENERAL

Circular 51/2022

Jornadas Programa Nacional de Tecnificación Deportiva 2022 – Lanzamiento de jabalina

La Federació d'Atletisme de les Illes Balears, desarrollando el Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) de la RFEA para 2022, organizará la siguiente 'Jornada de Monitorización, Formación Técnica de Especialización y Seguimiento – Lanzamiento de Jabalina' con atletas y sus entrenadores. A esta jornada asistirán los atletas convocados/as sub.16 y sub.18 y sus respectivos entrenadores/as de manera conjunta, con licencia vigente de atletismo, autonómica o nacional.

Mediofondo PNTD 2022

- **Fecha:** 26/11/2022.
- **Lugar:** CTEIB.
- **Técnico RFEA:** Raimundo Fernández Fernández.
- **Coordinador FAIB:** Jose Juan Vellibre Belenguer.
- **Objetivos de la jornada:**
 - Mejorar el nivel técnico de los/as atletas.
 - Aumentar conocimiento entrenadores de los/as atletas convocados.
- **Contenidos de la jornada:**
 - Modelo de ejecución técnica del lanzamiento de jabalina.
 - Aprendizaje del modelo técnico, ejercicios de asimilación técnica (gesto final, cruces, lanzamiento completo)
 - Fuerza general: ejercicios de musculación para el lanzador de jabalina.
 - Trabajo de fuerza especial y fuerza explosiva.

Programación de la Jornada

Hora	Actividad	Contenidos
09:45	Recepción de los entrenadores	Recepción de los entrenadores por parte del coordinador de la actividad.
10:00 a 11:15	Sesión teórica	Sesión teórica del Entrenador Especializado "Modelo de ejecución técnica del lanzamiento de jabalina" <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de técnica deportiva. ▪ Modelo técnico de lanzamiento de jabalina. ▪ Modelo individual de ejecución técnica. ▪ Parámetros determinantes del lanzamiento.
11:15	Recepción de los atletas	Recepción de los atletas por parte del coordinador de la actividad.
11:30 a 13:30	Sesión práctica 1	Sesión técnica <ul style="list-style-type: none"> ▪ Calentamiento general. ▪ Calentamiento específico para el lanzamiento de jabalina. ▪ Progresión pedagógica para el aprendizaje del modelo técnico. ▪ Ejercicios de asimilación técnica dirigidos al gesto final. ▪ Ejercicios de asimilación técnica dirigidos a los cruces. ▪ Ejercicios de asimilación técnica dirigidos al lanzamiento completo.
DESCANSO Y COMIDA		

SECRETARIA GENERAL

Circular 51/2022

Jornadas Programa Nacional de Tecnificació Deportiva 2022 – Lanzamiento de jabalina

Hora	Actividad	Contenidos
15:30 a 16:45	Charla para atletas y entrenadores	Visualización de videos de la sesión práctica 1. Visualización de video de entrenamiento y alta competición.
17:00 a 18:30	Sesión práctica 2	Condición Física <ul style="list-style-type: none"> Fuerza general. Ejercicios básicos de musculación para el lanzador de jabalina. Estabilización y movilidad articular específica con gomas elásticas. Fuerza especial. Ejercicios específicos de aplicación al lanzamiento de jabalina. Fuerza explosiva. Multisaltos y multilanzamientos.
18:30	Clausura	Finalización de la jornada

Atletas convocados

Ariadna Jaume Martínez	2008
Julia García Pons	2007
Neus Borrás Sánchez	2007
Carla Jaume Martínez	2006
Carlos Grau Castillejos	2007
Bernat Picó Mesquida	2008
Lluis S. Enrique Barceló	2008
Joan Estelrich Fullana	2008

Los entrenadores de los atletas indicados están convocados a la jornada, siendo necesario que confirmen su participación en el formulario indicado abajo. Si existen otros entrenadores interesados en acudir deberán solicitarlo a la FAIB por email (jbLOURIDO@faib.es).

Fecha límite de confirmación (atletas y entrenadores): 24/11/2022 a las 12:00 hs a través del siguiente formulario: <https://form.jotform.com/213144962795363>.

Protocolo COVID

La actividad se registrará por el protocolo de accesos y uso de la pista de atletismo del CTEIB.

Palma de Mallorca, 09 de noviembre de 2022.

SECRETARIO GENERAL

 VºBº PRESIDENTE
 Biel Gili Nadal