



# FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## CIRCULAR 142/18

05 de diciembre de 2018

### CONVOCATORIA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA SECTOR DE MEDIOFONDO-FONDO-OBSTÁCULOS-CAMPO A TRAVÉS

Por medio de la presente se convoca a todos los atletas relacionados, a la JORNADA de TECNIFICACIÓN que se detalla a continuación.

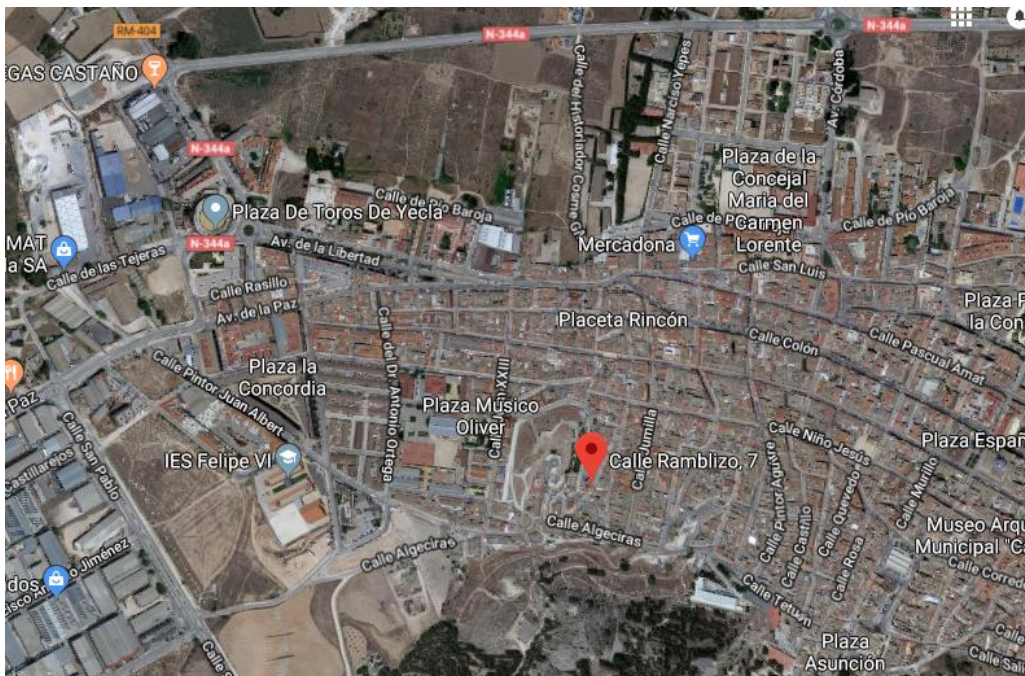
**FECHAS:** viernes 14 de diciembre a domingo 16 de diciembre.

**LUGAR:** Albergue El Ramblizo (Yecla). Dirección: C/ Ramblizo nº7 – 3510 (Yecla)

**Importante:** Traer Saco de dormir y funda de almohada.

Entrada el viernes 14 de diciembre de 17:00h. a 18h.

<https://goo.gl/maps/3XWK8qq1rps>



**OBJETIVO:** Conocimientos y detección de parámetros que afectan al rendimiento deportivo desde un plano de la Psicología deportiva y la prevención de lesiones.

#### CONTENIDO:

##### **Viernes 14:**

17:00h. – 18:00h.: recepción de integrantes de la convocatoria

##### **Sábado 15:**

10:00h. Entrenamiento suave a base de movilidad articular y estiramientos.

11:00h. Dinámicas grupales desde una perspectiva de la Psicología Deportiva.

A cargo de: Julia Rodríguez Romero, Graduada en psicología. Máster en Psicología del Deporte y el ejercicio físico.

17:30 Charla: Lesiones más comunes en el corredor. Nuevo enfoque ¿cómo afrontarlas desde el ejercicio físico y la nutrición?.

A cargo de: Sergio Polo, farmacéutico y nutricionista deportivo y Juanjo Moreno, preparador físico y fisioterapeuta deportivo.

19:00h. Asistencia a la presentación oficial y convivencia con los atletas profesionales invitados al XXXVI Cross Nacional Fiestas de la Virgen de Yecla.

**Domingo 16:**

**09:00h.** Fin de concentración y recogida de atletas en la zona de competición del XXXVI Cross Nacional Fiestas de la Virgen de Yecla.

**RESPONSABLE:** Gabriel Lorente Carpe (Coordinador sector Mediofondo y Fondo).

**TÉCNICO COLABORADOR:** Javier Llinares Saravia.

**ATLETAS CONVOCADOS:**

Nº	LICENCIA	Nombre y Apellidos	Club
1.	MU 19353	Sara Sanchez Ropero	CA MURCIA TOVARSPORT
2.	MU 18965	Petros Sanchez Ropero	CA MURCIA TOVARSPORT
3.	MU 17213	Wiam Ghanemi	C.A. NOGALTE
4.	MU 17223	Andres Palma Ortiz	NERJA DE ATLETISMO
5.	MU 16380	Ana Maria Avellaneda	UCAM ATHLEO CIEZA
6.	MU 17205	Antonio Garcia Parra	NERJA DE ATLETISMO
7.	MU 15477	Carmen Martinez Gil	A.D.A. YECLANO
8.	MU 18644	Faissal El Mahi Hmidat	C.A. TORRE PACHECO
9.	MU 18870	Daniel Galvez Andreu	C.A. FUENTE ALAMO
10.	MU 19036	Blanca Conesa Zamora	UCAM ATLETISMO CARTAGENA

**Todos los convocados deberán confirmar su asistencia rellenando el formulario:** <https://goo.gl/forms/RyIUg5Bfs2Ufg3qe2> **antes del próximo miércoles 12 de diciembre de 2018 a las 14:00h.**

**Los atletas que no confirmen se entenderá que renuncian, y serán llamados los reservas en el orden establecido a continuación.**

**Reservas y nº de orden:**

- 1.- MU 15773 - Juan Luis Alcaraz Herмосilla - Soc. Atletica Alcantarilla
- 2.- MU 15248 - Maria Jose Espin Valera – A.D. Cehegín Atlético
- 3.- MU 20248 - Mohamed Zerhouni – C.A. Torre Pacheco
- 4.- MU 20338 - Adrian Sanchez Vicente – A.D. Eliocroca
- 5.- MU 19890 - Fadwa Abbaq – A.D. Eliocroca

**Se enviará un informe de todos los parámetros susceptibles de medición a padres y entrenadores.**

**Todo aquel entrenador con licencia FAMU interesado podrá asistir a las charlas, están todos especialmente invitados.**



**Patricia Paz Meizoso**

Dirección Técnica FAMU

[direcciontecnica@famu.es](mailto:direcciontecnica@famu.es)

**VºBº**



Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas  
Secretario General FAMU

[secretaria@famu.es](mailto:secretaria@famu.es) // [carreras@famu.es](mailto:carreras@famu.es)