

**SECRETARIA GENERAL**

Circular 43/2023

Jornadas Programa Nacional de Tecnificación Deportiva 2023 – Pruebas Combinadas y Vallas

La Federació d'Atletisme de les Illes Balears (FAIB) y la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), desarrollando el Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) para 2023 de la RFEA, organizarán las siguientes Jornadas de Monitorización, Formación Técnica de Especialización y Seguimiento de:

- Pruebas Combinadas (Saltos).
- Vallas.

A estas jornadas 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.

**PRUEBAS COMBINADAS (SALTOS)**

- **Fecha:** 11/11/2023.
- **Lugar:** CTEIB.
- **Técnico RFEA:** Lysvany's Pérez Rodríguez
- **Coordinador FAIB:** Alfonso Botella Meca (contacto: [faib@faib.es](mailto:faib@faib.es)).
- **Objetivos de la jornada:**
  - Mejorar el nivel técnico de los/as atletas.
  - Aumentar conocimiento entrenadores de los/as atletas convocados.
- **Contenidos de la jornada:**
  - Mejora de aspectos técnicos de los saltos en las pruebas combinadas.

**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                | <b>Sesión teórica del Entrenador Especializado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salto de longitud y salto de altura en las pruebas combinadas.</li> <li>▪ Modelo técnico e individual.</li> <li>▪ Parámetros determinantes en los saltos en las categorías menores.</li> </ul> |
| 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             | <b>Sesión técnica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Calentamiento general.</li> <li>▪ Calentamiento específico para saltos en las pruebas combinadas.</li> <li>▪ Aplicación práctica de los indicado en la sesión teórica (salto longitud).</li> </ul>                          |
| <b>DESCANSO Y COMIDA</b> |                               |  |

**SECRETARIA GENERAL**

Circular 43/2023

Jornadas Programa Nacional de Tecnificación Deportiva 2023 – Pruebas Combinadas y Vallas

| Hora          | Actividad                          | Contenidos  |
|---------------|------------------------------------|---|
| 16:00 a 17:15 | Charla para atletas y entrenadores | Charla motivacional de Lysvanys Pérez sobre su experiencia en la alta competición       |
| 17:30 a 19:00 | Sesión práctica 2                  | Aplicación práctica de los parámetros indicados en la sesión teórica (salto de altura). |
| 19:00         | Clausura                           | Finalización de la jornada  |

**Atletas convocados:**

| Atletas                  | Categ. | Entrenadores                | Categ. |
|--------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| Lizbeht Ulerio Gutierrez | 2006   | Jose Asuar Zwinner          | Sub16  |
| Maria Servera Domengue   | 2009   | Claudia Troppa Heusel       | Sub16  |
| Neus Borrás Sánchez      | 2007   | Jose Ángel Pinedo Ordinas   | Sub18  |
| Nicole Bagur Marín       | 2008   | Aniska Bethencourt González | Sub16  |
| Mariama Kante Kante      | 2006   | Daniel Espada Jimenez       | Sub18  |
| Haimadou Conteh Conteh   | 2007   | Antoni Egidos Expósito      | Sub18  |
| Bernat Picó Mesquida     | 2008   | Aniska Bethencourt González | Sub18  |
| Bartomeu Barceló Massutí | 2008   | Joan Pons Adrover           | Sub16  |

**VALLAS**

- **Fecha:** 25/11/2023.
- **Lugar:** Pista de Atletismo Capdepera.
- **Técnico RFEA:** François Beoringyan.
- **Coordinador FAIB:** Claudia Troppa Heusel (contacto: [faib@faib.es](mailto:faib@faib.es)).
- **Objetivos de la jornada:**
  - Mejorar el nivel técnico de los/as atletas.
  - Aumentar conocimiento entrenadores de los/as atletas convocados.
- **Contenidos de la jornada:**
  - Mejora de conceptos técnicos sobre el paso de valla y el ritmo entre ellas.
  - Ejercicios de asimilación técnica
  - Fuerza general: multisaltos horizontales y verticales.

**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                | <b>Sesión teórica del Entrenador Especializado</b><br>Programación de Velocidad y Vallas (puntos en común).  |
| 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             | <b>Sesión técnica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Calentamiento general.</li> <li>▪ Calentamiento específico.</li> <li>▪ Trabajo ritmo entre vallas (trabajo técnico y aplicaciones)</li> </ul> |
| <b>DESCANSO Y COMIDA</b> |                               |  |

**SECRETARIA GENERAL**

Circular 43/2023

Jornadas Programa Nacional de Tecnificación Deportiva 2023 – Pruebas Combinadas y Vallas

| Hora          | Actividad                          | Contenidos   |
|---------------|------------------------------------|--|
| 16:00 a 17:15 | Charla para atletas y entrenadores | Experiencia personal de François Beoringyan con el atleta Asier Marfíenz |
| 17:30 a 19:00 | Sesión práctica 2                  | Salidas<br>Ataques a primera valla (mejoras técnicas).                   |
| 19:00         | Clausura                           | Finalización de la jornada   |

**Atletas convocados**

| Atletas                 |      | Entrenadores            |
|-------------------------|------|-------------------------|
| Amelia G. Weeks         | 2007 | Jose A. Pinedo Ordinas  |
| Inés Lorenzo Ferrer     | 2008 | Claudia Troppa Heusel   |
| Neus Borrás Sánchez     | 2007 | Jose A. Pinedo Ordinas  |
| Paula Lorenzo Ferrer    | 2008 | Claudia Troppa Heusel   |
| Nicole Bagur Marín      | 2008 | Juan José Pino Jiménez  |
| Mar Sancho Escalas      | 2008 | Jose A. Pinedo Ordinas  |
| Ismael Ruiz Benchallall | 2009 | Francisco Ruiz González |
| Bartomeu Barceló        | 2008 | Joan Pons Adrover       |
| Bernat Picó Mesquida    | 2008 | Juan José Pino Jiménez  |
| Daniel Rain Galmés      | 2008 | Antoni Egidos Expósito  |
| Carles Vich Martínez    | 2006 | Carlos Osés Martínez    |
| Pedro Soler Thomas      | 2007 | Carlos Osés Martínez    |
| Fabio Guitart           | 2007 | Carlos Osés Martínez    |

**Los entrenadores de los atletas indicados están convocados a la jornada, siendo necesario que confirmen su participación en el formulario indicado abajo.**

**Fecha límite de confirmación (atletas y entrenadores):** 9 de noviembre (jornada de longitud) y 22 de noviembre (jornada de vallas) a las 12:00 hs a través del siguiente formulario: <https://form.jotform.com/213144962795363>.

Palma de Mallorca, en la fecha de la firma digital.

SECRETARIO GENERAL

 VºBº PRESIDENTE  
 Biel Gili Nadal