



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 084/2021

24 de agosto de 2021

JORNADA TECNIFICACIÓN SALTOS PARA ENTRENADORES FAMU

COMITÉ DE ENTRENADORES DE LA FAMU

La Federación de Atletismo de la Región de Murcia y su Comité de Entrenadores, en colaboración con el CAR Infanta Cristina, celebrarán el 4 de septiembre una jornada de tecnificación de saltos (salto con pértiga y saltos horizontales) para entrenadores FAMU.

La jornada se presenta en dos sesiones, una sesión de mañana en la que se abordarán los contenidos de tecnificación en saltos horizontales y prevención de lesiones en atletas en desarrollo, y una sesión de tarde dirigida al salto con pértiga.

El objetivo es ampliar y profundizar en el conocimiento de las pruebas, dotando de mayores recursos técnicos, ejercicios, niveles de carga y progresiones didácticas a los entrenadores FAMU que trabajan en atletismo de base con progresión hacia programas de tecnificación. En ambas sesiones se comentarán aspectos técnicos clave en etapas de iniciación como son las categorías Sub14 y Sub16 (sobre todo en la parte correspondiente a la sesión de pértiga), y se evolucionará el contenido hasta centrarlo en las etapas clave para el desarrollo de ambas especialidades (categorías Sub18 y Sub20).

Al desarrollarse la jornada en un momento clave de la temporada como es el comienzo de la pretemporada, se buscarán claves importantes con las que trabajar en los distintos períodos con los atletas en formación.

Lugar y fecha de celebración:

LUGAR: CAR "Infanta Cristina" (Los Alcázares).

FECHA: Sábado 4 de septiembre a lo largo de todo el día, jornada de mañana y tarde.

HORARIOS Y CONTENIDOS:

- 9:00-10:30h. Prevención de lesiones en saltos.
- 11:00-12:00h. Explicación teórica (saltos horizontales, longitud y triple).
- 12:00-14:30h. Sesión práctica (saltos horizontales, longitud y triple).
- 14:30-16:00h. Comida.
- 16:00-17:00h. Explicación teórica (salto con pértiga).
- 17:30-20:00h. Sesión práctica (salto con pértiga).

PONENTES

Salto con Pértiga: Gabriel García Pons

Atleta internacional de Salto con Pértiga

Entrenador de salto con pértiga por la Real Federación Española de Atletismo en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Valles.

Responsable de la Escuela de Atletismo Agrupación Atlética de Cataluña.



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

Saltos horizontales: Sebastián Conesa Ros

Entrenador Nacional de Atletismo.
Colaborador sector de combinadas RFEA
Colaborador Federación Catalana de Atletismo
Colaborador Federación Murciana de Atletismo

Prevención de lesiones en saltos: Dr. Francisco Esparza Ros

Licenciado en Medicina y cirugía, especialidad Medicina de la Educación Física y el Deporte.
Máster universitario en Traumatología del Deporte.

NÚMERO DE PLAZAS E INSCRIPCIONES

El límite de plazas para la Jornada de tecnificación será de 15 entrenadores con licencia en vigor FAMU (en riguroso orden de recepción de inscripciones). Todos aquellos entrenadores interesados en participar deberán completar el formulario de inscripción:
<https://forms.gle/WroaxiDx6g2sMvDvg>.

Los formularios deberán enviarse antes del miércoles 1 de septiembre.

En Murcia, a 24 de agosto de 2021.

Vº Bº

Marta Romero Zaragoza
Presidenta – Comité Entrenadores FAMU
[entrenadores@famु.es](mailto:entrenadores@famু.es)

Gabriel Lorente Carpe
Secretario – Comité Entrenadores