



CIRCULAR 032/2022

## **JORNADAS PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 2022**

La Federación Navarra de Atletismo, desarrollando el Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) para 2022 de la Real Federación Española de Atletismo organizará las siguientes Jornadas de Monitorización, Formación Técnica de Especialización y Seguimiento con atletas y sus entrenadores.

### **PARTICIPACIÓN**

A estas jornadas asistirán atletas convocados Sub 16 y Sub 18 y sus entrenadores de manera conjunta obligatoriamente (**ambos con licencia vigente de atletismo, autonómica o nacional**).

### **CONFIRMACIÓN**

**Confirmación obligatoria** (de atletas y entrenadores) antes del martes anterior a cada jornada enviando un mail a [dtecnica@fnaf.es](mailto:dtecnica@fnaf.es)

### **JORNADA PNTD 2022 EN NAVARRA**

PRUEBA	FECHAS	INSTALACIÓN	TÉCNICO DESIGNADO RFEA
Fondo y Medio fondo	24 de septiembre	Estadio Larrabide	Isabel Macias

### **OBJETIVO**

Conocer el tipo de trabajo técnico dependiendo de la edad, así como la programación y el trabajo de la fuerza para la especialidad.



## PROGRAMACIÓN (ORIENTATIVA) DE LAS JORNADAS

Días antes a cada jornada, se enviará un mail a los asistentes confirmando horario y programación específica de la jornada:

HORARIO	ACTIVIDAD	CONTENIDO ACTIVIDAD
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</b> , dirigida a los entrenadores invitados, con el técnico experto responsable de la Jornada. Los contenidos que se abordarán son los previamente pactados, en función de la programación anual correspondiente.
11:15	Recepción de los atletas <sup>4</sup>	Recepción de los atletas por parte del coordinador de la actividad.
11:30 a 13:30	Sesión de entrenamiento 1	Sesión de entrenamiento 1, donde se abordará la <b>aplicación práctica</b> de los contenidos de la <b>sesión teórica</b> inicial.
14:00 a 15:30	Comida y descanso	
15:30 a 16:45	Charla para atletas y entrenadores	Charla motivacional o charla con contenidos de formación complementaria.
17:00 a 18:30	Sesión de entrenamiento 2	Sesión de entrenamiento 2 con ampliación de los contenidos programados o contenidos complementarios (con o sin deportista invitado).
18:30	Fin de la actividad y despedida	Fin de la actividad y despedida de los participantes por parte del coordinador.



## 1. Fondo y Medio fondo

Coordinador de la jornada: Ayrton Azcue

**Confirmación obligatoria (atletas y entrenadores) antes del martes anterior a cada jornada enviando un mail a [dtecnica@fnaf.es](mailto:dtecnica@fnaf.es)**

**Atletas convocados y sus entrenadores:**

AÑO	ATLETA	CLUB	ENTRENADOR/A
07	Maria Alduan Ruizca	Ribera At	
05	Saioa San Miguel	Grupompleo PAT	Ignacio Santamaría
07	Maite Ibañez	Tafalla	Pablo Bolea
05	Maixabel García	Hiru-Herri	Adrian Servent
06	Irati Cuadrado	Hiru-Herri	Pablo Bolea
07	Nahia Paternain	Hiru-Herri	Adrian Servent
05	Leire Aragón	Grupompleo PAT	Ignacio Santamaría
06	Niobe Arregui	Hiru-Herri	Adrian Servent
05	Unax Chocarro	Hiru-Herri	Adrian Servent
06	Mikel Abad	San Adrián	Jose Antonio Sadaba
05	Oier Puyol	Iranzu	
07	Aimar Domeño	Hiru-Herri	Adrian Servent
07	Beñat Sanz De Acedo	Hiru-Herri	Adrian Servent
06	Iñigo Burguete	Grupompleo PAT	Marisa Marcotegui
06	Ander Vera	Ardoi	Beñat Ezpeleta

### Reservas

05	Adrián De Juan	Grupompleo PAT	Arturo Domínguez
07	Ander Ciriza	Grupompleo PAT	Arturo Domínguez
07	Maialen Casado	Hiru-Herri	Igor Soto
07	Julene Muro	Grupompleo PAT	Marisa Marcotegui

Dirección Técnica F.N.A.

[dtecnica@fnaf.es](mailto:dtecnica@fnaf.es)