



CIRCULAR 40/2022

## **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
<b>COMBINADAS</b>	5 de noviembre	Modulo Echavacoiz	Lysvanys Arlys Pérez

### **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. Planificación de las combinadas.
11:15	Recepción de los atletas	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. Pruebas Combinadas

Coordinador de la jornada: Idoia Mariezkurrena

**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:**

ATLETA	AÑO	CLUB	ENTRENADOR/A
ANE ALGARRA	05	HIRU-HERRI	PABLO BOLEA
MARCOS MONEO	05	RIBERA ATLETICO	
MARCOS RIAÑO	07	SAN ADRIAN	JOSE ANTONIO SADABA
ION GOÑI	06	PAMPLONA ATLETICO	PABLO BRANCHI
IZAI FILGUEIRAS	06	PAMPLONA ATLETICO	MARISA MARCOTEGUI
IRATI SUAREZ	06	ARDOI	BEÑAT EZPELETA
JUNE ARBIZU	06	PAMPLONA ATLETICO	ARTURO DOMINGUEZ
IRATXE TEJERO	07	HIRU-HERRI	IGOR SOTO

### Reservas

MIKEL MENDIBURU	05	HIRU-HERRI	IGOR SOTO
TERESA CARRETERO	08	TAFALLA	PABLO BOLEA
ASIER ZABALA	07	HIRU-HERRI	IGOR SOTO

Dirección Técnica F.N.A.

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