



CIRCULAR 031/2022

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

JORNADA PNTD 2022 EN NAVARRA

PRUEBA	FECHAS	INSTALACIÓN	TÉCNICO DESIGNADO RFEA
VELOCIDAD	17 septiembre	Estadio Larrabide	RICARDO DIÉGUEZ

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	Sesión teórica , 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	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 aplicación práctica de los contenidos de la sesión teórica 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. VELOCIDAD

Coordinador de la jornada: Ivan Marco

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

Atletas convocados y sus entrenadores:

ATLETA	CLUB	ENTRENADOR/A
Eneko Soberanas Izco	Ederki	Fernando Unzu
Raúl Planas Linares	Ribera Atlético	
Aimar Martínez Caro	Pamplona Atlético	Arturo Dominguez
Ibán Irigoyen Samitier	Ardoi	Asier Larrea
Goñi Villar, Aritz	GANÁ	Jose Miguel Martinez
Iñaki Azpiroz Alvero	Pamplona Atlético	Marisa Marcotegui
Jon Zabalza	Pamplona Atlético	Marisa Marcotegui
Iker Villanueva Blanco	GANÁ	Ivan Marco
Ibarra Ortega, Izaro	Hiru-Herri	Igor Soto
Marques Pérez, Claudia	Ribera Atlético	
Irene Miramon Ochoa	Ribera Atlético	
Lena Solchaga Diez	Hiru-Herri	Igor Soto
Carla Aguirre García	GANÁ	Felix Navarro
Teresa Carretera Carretero	Tafalla	Pablo Bolea
Irati Miqueleiz Lizárraga	Hiru-Herri	Igor Soto

Dirección Técnica F.N.A.

dtecnica@fnaf.es

