****

**AREA DIRECCIÓN TÉCNICA**

**CIRCULAR Nº: 16/2014**

A las Federaciones Territoriales

A las atletas convocadas

A sus entrenadores

**CONCENTRACIÓN SECTOR DE SALTOS**

La Federación Vasca de Atletismo a propuesta del Director Técnico D. Víctor Clemente Aguinaga y previo a los informes presentados por los responsables del sector de saltos Antonio Cid Iglesias organizará la siguiente concentración con atletas del sector:

**CONFIRMACIONES: Desde el día de publicación de la circular hasta el día 27 de marzo, de no estar confirmados para esta fecha se procederá a llamar a otros atletas.**

**LUGAR:**

Benicasim (Castellón) Hotel Intur Orange Av/ Gimeno Tomás Nº-9

**FECHAS:**

Comienzo: 21 de Abril Lunes

Final: 25 de Abril Viernes

**DESPLAZAMIENTO:**

El desplazamiento se realizará en los Autobuses de la Territoriales, si hay sitio, sino en coches.

En cuanto estén hechas las confirmaciones se decidirá, en función de las mismas.

**ESTANCIA:**

Hotel INTUR ORANGE Av. / Gimeno Tomás Nº-9 Telf. 964394400

**CONDICIONES DE ASISTENCIA PARA LOS ATLETAS**

* No acudir lesionado o con alguna otra limitación que impida cumplir con los entrenamientos planteados.
* Respetar la dinámica de trabajo planteada (se adjunta).

**ASISTENTES:**

Responsable de la Concentración: Antonio Cid Iglesias

Entrenador ayudante: Nahikari Acebo Garcia

Atletas invitados:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre | Prueba | Club |
| Ugaitz Perez Jauregibeitia | Altura | F. C. Barcelona |
| Garazi Larrakoetxea Betes | Altura | Bidezabal A.T. |
| Iñigo Uribarren Garay | Triple | Real Sociedad |
| Pablo Cid Recio | Triple | Real Sociedad |
| Maitane Azpeitia Álvarez | Triple | Atletico San Sebastian |
| Istar Dapena Vega | Pértiga | Real Sociedad |
| Mikel Campon Irastorza | Pértiga | Super Amara BAT |
| Eneko Albisu Lizari | Pértiga | Super Amara BAT |
| Malen Ruiz de Azua Larrinaga | Pértiga | Super Amara BAT |
| Maialen Axpe Etxabe | Pértiga | Atletico San Sebastian |
| Igor Legarda Arrieta | Combinadas | Real Sociedad |
| Olatz Egiguren Manzano | Combinadas | Bidezabal AT |
| Tomás Vouilloz Larrabeiti | Combinadas | C. D. Eibar |

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIA** | **MAÑANA** | **TARDE** |
| **21**  **Lunes** | **VIAJE**  **.-Salida 7,00h Durango**  **7,30h Basauri**  **.-Llegada 14,30h (Arox.)**  **.-Comida en el Hotel** | **.-Calentamiento rodar suave**  **.-Ejercicios de Movilidad y Estiramientos**  **-Ejercicios de F.G. en la playa** |
| **22**  **Martes** | **.-Calentamiento**  **.-Ejercicios de Movilidad y Estiramientos**  **.-Ejercicios zona Abdominal y Lumbar**  **.-Técnica de Carrera**  **.-Test de Velocidad**  **-30m mov. – 30m Lanz. – 100m Mov.**  **.-Test de Contactos**  **-S.J. – C.M.J. – Ablk.** | **.-Calentamiento**  **.-Ejercicios de Movilidad y F.G.**  **“ de Técnica de carrera varios**  **.-Ejercicios de saltabilidad general**  **-TEST (Decatlhon de Saltos)**  **.-Test de contactos**  **-Squat Hops – Thrus Up – Reactividad**  **.-Diagonales hierba x 6** |
| **23**  **Miércoles** | **.-Calentamiento**  **.-Movilidad con Vallas + Compactaciones**  **.-Progresión metodológica (Conceptos)**  **-Técnica de Carrera**  **-La Batida**  **-Técnica de Multisaltos**  **.-Velocidad -30 – 50 – 80 – 100 – 80 – 60 - 30** | **.-Descanso** |
| **24**  **Jueves** | |  |  | | --- | --- | | **VERTICALES** | **HORIZONTALES** | | **.-Calentamiento**  **.-Ejercicios de F.G. y F.E.**  **.-Multisaltos Verticales**  **-2x5x6 vallas Flex. Comp.**  **-2x5x6 vallas P. Rusa**  **-2x4x4 vallas 1p**  **.-Interva 6x150m (Rec.-6’)** | **.-TECNICA** | | |  |  | | --- | --- | | **VERTICALES** | **HORIZONTALES** | | **.-TECNICA** | **.-Calentamiento**  **.-Ejercicios de F.G. y F.E.**  **.-Multisaltos Verticales**  **-2x5x6 vallas Flex. Comp.**  **-2x5x6 vallas P. Rusa**  **-2x4x4 vallas 1p**  **.-Interva 6x150m (Rec.-6’)** | |
| **25**  **Viernes** | **.-Calentamiento**  **.-FUERZA**  **.-Sesiones de Trabajo INDIVIDUALES**  **.-Los Atletas que no lleven entrenamiento se**  **Les propondrá una sesión.**  **.-Para los más Jóvenes que no hagan pesas**  **Habitualmente, ejercicios de iniciación a**  **Las pesas.** | **VIAJE DE VUELTA**  **.-Comida en el Hotel**  **.-Salida 15,30h**  **.-Llegada Bilbao 22,30h (Aprox.)** |

Zuzendaritza Teknikoa

****

**ZUZENDARITZA TEKNIKOAREN ARLOA**

**ZIRKULAR ZENB.: 16/2014**

Lurralde Federazioentzat

Atleta partaideentzat

Bere entrenatzaileentzat

**JAUZI SEKTOREAREN KONTZENTRAZIOA**

Euskadiko Atletismo Federazioak, Victor Clemente Aguinaga Zuzendari Teknikariaren proposamenari jarraiki eta Antonio Cid Iglesias jauzi sektoreko arduradunak aurkeztu txostenen aldez aurretik antolatuko du ondorengo kontzentrazioa sektoreko atletekin:

**EGIAZTAPENAK: Zirkularra argitaratzen den egunetik martxoaren 27ra arte, data horretarako egiaztatu ez badira beste atleta batzuei deituko zaie.**

**TOKIA: Benicasim (Castelló) Intur Orange Hotela Gimeno Tomas Etorbidea, 9**

**DATAK:**

Hasiera: apirilak 21, astelehena

Amaiera: apirilak 25, ostirala

**LEKUALDATZEA:**

Lekualdatzea Lurraldetako Autobusetan egingo da, tokia badago, bestela autoetan.

Egiaztapenak eginak daudenean erabakiko da, horien arabera.

**EGONALDIA:**

INTUR ORANGE Hotela, Gimeno Tomas Etorbidea, 9 Telf. 964394400

**ATLETEN PARTAIDETZARAKO BALDINTZAK**

* Lesionatuta edota dagozkion entrenamenduak betetzea eragotziko duen bestelako arazoagatik mugatuta ez bertaratzea.
* Planteatu lanaren dinamika errespetatzea (atxikita).

**BERTARATUAK:**

Kontzentrazioaren arduraduna: Antonio Cid Iglesias

Entrenatzaile laguntzailea: Nahikari Acebo Garcia

Atleta gonbidatuak:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Izena | Proba | Kluba |
| Ugaitz Perez Jauregibeitia | Altuera | F. C. Barcelona |
| Garazi Larrakoetxea Betes | Altuera | Bidezabal A.T. |
| Iñigo Uribarren Garay | Hirukoitza | Real Sociedad |
| Pablo Cid Recio | Hirukoitza | Real Sociedad |
| Maitane Azpeitia Álvarez | Hirukoitza | Atletico San Sebastian |
| Istar Dapena Vega | Pertika | Real Sociedad |
| Mikel Campon Irastorza | Pertika | Super Amara BAT |
| Eneko Albisu Lizari | Pertika | Super Amara BAT |
| Malen Ruiz de Azua Larrinaga | Pertika | Super Amara BAT |
| Maialen Axpe Etxabe | Pertika | Atletico San Sebastian |
| Igor Legarda Arrieta | Konbinatuak | Real Sociedad |
| Tomas Vouilloz Larrabeiti | Konbinatuak | C. D. Eibar |
| Olatz Egiguren Manzano | Konbinatuak | Bidezabal AT |

**JARDUERA PLANA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EGUNA** | **GOIZEZ** | **ARRATSALDEZ** |
| **21**  **Astelehena** | **BIDAIA**  **.-Irteera 7,00 Durango**  **7,30 Basauri**  **.-Iristea 14,30 (Gutx.)**  **.-Bazkaria Hotelean** | **.-Poliki ibiltzeko beroketa**  **.-Mugikortasun eta Luzaketa ariketak**  **-Hondartzako F.G. ariketak** |
| **22**  **Asteartea** | **.-Beroketa**  **.-Mugikortasun eta Luzaketa ariketak**  **.-Sabel eta Gerri gunetako ariketak**  **.-Lasterketako teknika**  **.-Abiadura testa**  **-30m mug. – 30m Jaurt. – 100m Mug.**  **.-Kontaktuen Testa**  **-S.J. – C.M.J. – Ablk.** | **.-Beroketa**  **.-Mugikortasun ariketak eta F.G.**  **Lasterketa teknikoaren ariketa ezberdinak**  **.-jauzi ariketak oro har**  **-TEST (Jauzien Decatlhon)**  **.- Kontaktuen Testa**  **-Squat Hops – Thrus Up – Erreaktibotasuna**  **.-Diagonalak belarra x 6** |
| **23**  **Asteazkena** | **.-Beroketa**  **.-Mugikortasuna Hesiak + Trinkotzeak**  **.-Aurreratze metodologikoa (Kontzeptuak)**  **-Lasterketa Teknika**  **-Araketa**  **-Jauzi anitzeko teknika**  **.-Abiadura -30 – 50 – 80 – 100 – 80 – 60 - 30** | **.-Atsedenaldia** |
| **24**  **Osteguna** | |  |  | | --- | --- | | **BERTIKALAK** | **HORIZONTALAK** | | **.-Beroketa**  **.-F.G. eta F.E. ariketak**  **.-Jauzi anitz Bertikalak**  **-2x5x6 hesiak Malg. Konp.**  **-2x5x6 hesiak P. Errusiarra**  **-2x4x4 hesiak 1p**  **.-Bitartea 6x150m (Errek.-6’)** | **.-TEKNIKA** | | |  |  | | --- | --- | | **BERTIKALAK** | **HORIZONTALAK** | | **.-TEKNICA** | **.-Beroketa**  **.-F.G. eta F.E. ariketak**  **.-Jauzi anitz Bertikalak**  **-2x5x6 hesiak Malg. Konp.**  **-2x5x6 hesiak P. Errusiarra**  **-2x4x4 hesiak 1p**  **.-Bitartea 6x150m (Errek.-6’)** | |
| **25**  **Ostirala** | **.-Beroketa**  **.-INDARRA**  **.-Jarduera Saioak BANAKAKOAK**  **.-Entrenatu gabeko Atletentzat saio bat proposatuko da.**  **.-Pisua altxatu ohi ez duten gazteenentzat, pisuak altxatzeko hastapen jarduerak.** | **ITZULERA BIDAIA**  **.-Bazkaria Hotelean**  **.-Irteera 15,30**  **.-Iristea Bilbo 22,30 (Gutx.)** |

Zuzendaritza Teknikoa