****

**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