

ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR 65/2024

Madrid, 3 de diciembre de 2024

Para general conocimiento de clubes y técnicos

JORNADAS FORMATIVAS DE LANZAMIENTOS

El atletismo es una disciplina deportiva que fomenta el desarrollo integral de los jóvenes, promoviendo habilidades físicas, psicológicas y sociales.

En especial, las pruebas de lanzamientos ofrecen una oportunidad única para que los deportistas en formación experimenten la precisión, la fuerza y la técnica, desarrollando su potencial desde una temprana edad. Sin embargo, muchos entrenadores sin experiencia previa en estas especialidades encuentran desafíos para enseñar y fomentar estas disciplinas adecuadamente.

La Federación de Atletismo de Madrid, la Fundación Stadion y el Club Polideportivo Getafe, ponen en marcha unas jornadas de iniciación de lanzamientos en el atletismo especialmente diseñadas para entrenadores de categorías inferiores, que ya practiquen o deseen introducirse, en esta especialidad.

Estas jornadas están orientadas a brindar herramientas y conocimientos básicos sobre técnicas de lanzamiento, seguridad y metodologías de enseñanza adaptadas a los jóvenes deportistas.

A través de sesiones teóricas y prácticas, los participantes podrán adquirir una base sólida en las especialidades de lanzamientos, permitiéndoles apoyar a sus atletas en el entrenamiento y desarrollo de habilidades fundamentales, así como contribuir al crecimiento del atletismo en sus comunidades.

Las jornadas se desarrollarán en sesión de mañana y de tarde en las horas y con los temas que se detallan a continuación:

SESIÓN DE MAÑANA

“Proceso de enseñanza aprendizaje del modelo técnico de lanzamiento de disco en escuelas. Técnicas básicas de entrenamiento para el aprendizaje del lanzamiento de disco en la iniciación y tecnificación”

FECHA: 28/12/2024
HORA DE LA ACTIVIDAD: 9:30 h. a 11:30 h. Sesión teórica en el aula
11:30 h. descanso
12 h. a 14 h. sesión práctica en la pista.
LUGAR: Polideportivo municipal Juan de la Cierva. Getafe.
ENTRENADOR RESPONSABLE: VICTOR RUBIO RODRIGUEZ.

Victor Rubio Rodríguez:

Máster en entrenamiento y alto rendimiento. Universidad de León.
Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad de León.
Entrenador nacional de atletismo. Real Federación Española de Atletismo.
Entrenador de núcleo de lanzamientos de rendimiento en el C.A.R. León.
Coordinador RFEA en C.A.R. León.
Departamento de ciencias del deporte y análisis del rendimiento en el C.A.R. León.
Entrenador de lanzamientos desde el año 2007 vinculado al C. Sprint Atletismo León.
Responsable autonómico Federación de Atletismo de Castilla y León desde el año 2008.
Entrenador vinculado a la estructura técnica de la Real Federación Española de Atletismo

SESIÓN DE TARDE

“Proceso de enseñanza y aprendizaje del modelo técnico del lanzamiento de peso giratorio. Iniciación y progresión del atleta sub 12 hasta sub 16.”

FECHA:	28/12/2024	
HORA DE LA ACTIVIDAD:	16 h. a 18 h.	Sesión teórica en el aula
	18 h.	Descanso
	18:30 h. a 20:30 h.	Sesión práctica en la pista.
LUGAR:	Polideportivo municipal Juan de la Cierva. Getafe.	
ENTRENADOR RESPONSABLE:	JORGE GRAS TIRADO	

Jorge gras Tirado:

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Entrenador Nacional de Atletismo.

Máster en Alto Rendimiento Deportivo.

16 años como Entrenador de Atletismo desde categorías menores a máster y especialista en lanzamientos.

Entrenador de la RFEA en el CAR de Madrid.

Atletas destacados:

Miguel Gómez, récord de España Sub 23, 5º de Europa Sub 23

Inés López, récord de España Sub 23, 12ª del mundo Sub 20

Álvaro del Amo, doble medallista de bronce paralímpico y mundial.

Numerosos medallistas a nivel nacional en todas las categorías.

INSCRIPCIONES

Inscripciones abiertas hasta completar plazas.

Las inscripciones se realizarán mandando un mail a: jjgarrido@atletismomadrid.com

Podrán inscribirse entrenadores con o sin licencia hasta completar el aforo.

Entrenadores con licencia por Madrid subvencionado por la FAM. Comida 20€

Entrenadores sin licencia por la FAM 30€. Con comida incluida 50€

Pago de la jornada/s y/o comida:

Fundación Stadion

CC: ES91 2100 5731 7702 0018 4530

(se deberá mandar el reporte del pago al siguiente correo: cheras@fundacionstadion.org)

Los entrenadores con licencia por la F.A.M. que deseen quedarse a la comida deberán indicar el número de la licencia en el asunto de la transferencia (Ej. M3256)

Los entrenadores sin licencia por la F.A.M. deberán indicar en el concepto para que jornada o jornadas se realiza y si se queda a la comida (Ej. Jornada disco y peso + comida)