

Madrid, 19 Septiembre de 2022

PLAN DIRIGIDO 2022 – MONITORIZACIÓN I: FONDO

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organizará la siguiente actividad de monitorización. Como se establece en el artículo 44º del Reglamento de Licencias Federativas para la temporada 2022 para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener licencia en activo expedida por esta Federación Española.

Lugar: León
Hotel: Abad San Antonio
Fecha: 30 de septiembre a 2 de octubre
Incorporación: 30 de septiembre a las 21.00 horas, a cenar
Finalización: 2 de octubre a las 12.00 horas

COORDINADORES: JAVIER ELCORO
PEDRO GARCÍA GARCÍA
JOSE ENRIQUE VILLACORTA

DEPARTAMENTO CIENCIAS DEL DEPORTE DEL CAR DE LEON:
VICTOR RUBIO RODRIGUEZ
MARIO CENTENO ESTEBAN
ALVARO GIL ALONSO

MEDICO: a designar

FISIOTERAPEUTA: a designar

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva, a propuesta del Área de Alto Rendimiento, ha considerado como criterio para la convocatoria a la actividad aquellos atletas con opciones de representar al Equipo Nacional en el Campeonato de Europa de Cross.

Ser parte de la actividad, no influye en la convocatoria de pre-selección para el Equipo Nacional.

ATLETAS sub23:

CARLA	ARCE PEREIRA	2000	ATLETISMO LA SERENA	EXTREMADURA
MIGUEL	BAIDAL MARCO	2001	C. CARNICAS SERRANO	C. VALENCIANA
ALICIA	BERZOSA MARTIN	2000	RUNNING PINTO S.PAMPÍN	CASTILLA LA MANCHA
RAQUEL	DE FRANCISCO FRONTIÑA	2000	ZENIT ATLEET- LA MAFIA	ARAGÓN
HUGO	DE MIGUEL RAMOS	2001	ATLETISMO NUMANTINO	CASTILLA Y LEÓN
NARA	ELIPE ESTELLER	2002	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	C.VALENCIANA
MARC	FERNANDEZ PERSONAT	2002	A.A.CATALUNYA - UBAE	CATALUNYA
FIKADU	GONZALEZ LINARES	2002	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	CASTILLA Y LEÓN
MAITE	GONZALEZ ZABALZA	2000	VALENCIA CLUB ATLETISMO	NAVARRA
ADAM	MAIJO FRIGOLA	2001	INDEPENDIENTE	CATALUNYA
ALEJANDRO	ONIS DIAZ	2001	ORIENTE ATLETISMO	ASTURIAS
POL	ORIJACH ENJUANES	2002	C.D.NIKE RUNNING	ARAGÓN
ALEJANDRO	QUIJADA SANCHEZ	2001	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	MADRID
ANDREA	ROMERO ESCANDELL	2000	C. J. ATLETICA DE ELCHE	ILLES BALEARS

ELIA	SAURA PETEGNIEF	2000	VALENCIA CLUB ATLETISMO	CATALUNYA
NABIL	SEBBAR MENOUEJ	2000	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
ANGELA	VICIOSA VILLA	2002	C.D. ATLETARIA	CASTILLA Y LEÓN

ATLETAS sub20

AIDA	ALEMANY ORO	2003	L'HOSPITALET ATLETISME	CATALUNYA
CARLOS	ANGEL GOMEZ	2003	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
MIREYA	ARNEDILLO LAHOZ	2003	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	ARAGÓN
BLANCA	BATLLE BUSQUET	2004	A.A. PALAMOS	CATALUNYA
MARIAM	BENKERT ELALAOUI	2004	A.D. GIJON ATLETISMO	ASTURIAS
DAVID	CANTERO DEL CAMPO	2003	CLUB CARNICAS SERRANO	C.VALENCIANA
ANTIA	CASTRO PEREZ	2003	CLUB OURENSE ATLETISMO	GALICIA
CARLA	DOMINGUEZ TORNER	2003	CLUB ASICS RUNNING	CATALUNYA
MARIA	FORERO PEREZ	2003	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	ANDALUCÍA
MIGUEL	GUZMAN TAFALLA	2003	C, A.FENT CAMI DE MISLATA	C.VALENCIANA
CLARA	LAS HERASRUPEREZ	2003	L'HOSPITALET ATLETISME	CATALUNYA
RUBEN	LEONARDO GUTIERREZ	2004	C.A.PLAYAS DE CASTELLON	CASTILLA Y LEÓN
ERIC	LOREAMIGO	2003	CORNELLA ATLETIC	CATALUNYA
IRAIA	MENDIA ARRIETA	2003	TXINDOKI ATMO TALDEA	PAÍS VASCO
JAIME	MIGALLON ESTRINGANA	2003	C.A UNION GUADALAJARA	CASTILLA LA MANCHA
MARIO	MONREAL LOZANO	2003	ATHLETIC CLUB JUMILLA	MURCIA
RONALDO	OLIVO MERCEDES	2004	LAS ARDILLAS EL ESCORIAL	MADRID
MARTA	SERRANO AZPIAZU	2003	VALENCIA CLUB ATLETISMO	MADRID
ROGER	SURIA ASENSIO	2003	CLUB ATLÉTIC IGUALADA	CATALUNYA
PEDRO	VAZQUEZ BUENO	2004	R.C. CELTA DE ATLETISMO	GALICIA
ALEIX	VIVES ESPLUGAS	2004	FORNÀS A.C.VALLS I L'ALT C.	CATALUNYA

CONFIRMACIONES

Es requisito imprescindible confirmación previa para asistir a la concentración. Todas las personas convocadas deberán confirmar su asistencia, antes del **21 DE SEPTIEMBRE de 2022**, por correo electrónico a mmartinez@rfea.es. La no asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito.

SOLICITUD DE BILLETES PARA LOS VIAJES

Todas las personas que deban realizar algún desplazamiento, de avión o tren, con cargo a esta RFEA, deberán contactar con la Oficina de Viajes en el email atletismo@bcdme.es

La información obligatoria que se ha de indicar es la siguiente: nombre de la actividad, lugar, fecha del viaje de ida y de regreso, nombre completo, DNI y teléfono de contacto.

Los billetes deben solicitarse a la agencia desde el momento de la publicación de la circular y hasta 3 días antes del comienzo de la actividad. Pasado este plazo no estará permitido la emisión de ningún billete, salvo autorización expresa.

Al solicitar el billete se debe indicar la edad al objeto de hacer uso de posibles tarifas con descuento en los billetes.

LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJE

Se hará de acuerdo con la normativa vigente, recogida en el capítulo Normativas de la Reglamentación, en el apartado 'LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJES', teniendo en cuenta lo siguiente:

Si se realiza el viaje en automóvil, el importe por km. está estipulado (conforme a normativa) en 0,19 €. No se abonarán peajes de autopistas ni parking y en ningún caso se abonarán facturas por el alquiler de automóviles. Deberá presentarse recibo de gasolina o de peaje en ruta en el mismo día del viaje, así como facilitar la matrícula del vehículo utilizado.

Para la justificación de los gastos de desplazamiento, se debe utilizar la aplicación **GERSOFT UAPP – NOTAS DE GASTOS**. Para cualquier duda o problema para acceder, se debe contactar con bleal@rfea.es

<https://play.google.com/store/apps/developer?id=GERSOFT>
<https://apps.apple.com/es/app/uapp-notas/id1234576584>

Para entrar

Usuario: NIF o correo electrónico

Contraseña: rfea2020*

*Por favor, cambiar contraseña después de acceder por primera vez a la aplicación

Los atletas no están autorizados a viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.

Nota importante: Transcurridos 20 días desde la finalización del viaje sin presentar la documentación solicitada, esta RFEA no se hará cargo de los gastos del mismo.

Asimismo, la RFEA no abonará ningún gasto (billetes de tren, avión, autobús o kilometraje) si no se ha realizado conforme a lo indicado anteriormente.

Bolsas de viaje

A los técnicos y personal médico, encuadrados en el grupo 2, se les abonarán tantas bolsas de viaje (sujetas a la retención de IRPF) como noches se pernocte.

Ana Ballesteros

Secretaria General

Cláusula de género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículo 33.2 de la Ley 10/1990 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA , siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA privacidadrfea@rfea.es.

Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento del mismo.

DOCUMENTO ADJUNTO 1

PROPUESTA DE LA ACTIVIDAD

Viernes		Sabado		Domingo	
		7:00–10:00	Desayuno	8:00	Desayuno
		9:00–13:00	Tests de Lactatos	10:00	Entrenamiento Bosque - rodaje
		14:30	Comida		
		17:30	Entrenamiento personal		
21:00	Cena	21:00	Cena		
22:00	Reunión explicación tests	22:00	Reunión Tecnica		

PROTOCOLOS

Objetivos

El objetivo de esta monitorización es la medición de la concentración de lactato, la frecuencia cardiaca y la percepción subjetiva del esfuerzo, a ritmos preestablecidos, para orientar a los entrenadores sobre los diferentes ritmos de entrenamiento y estimar el estado y perfil metabólico de cada atleta.

Protocolo

La prueba consiste en un protocolo incremental en pista para la estimación del MLSS (Máximo Lactato en Estado Estable). El test constará de 5 a 6x1600m o 5 a 6x2000m, dependiendo del nivel del deportista.

La prueba se iniciará aproximadamente al 70% de la estimación de la VAM, incrementándose un 5% en cada estadio, hasta el agotamiento. El descanso entre cada repetición es entorno a 1 min.

Para la estimación del MLSS se utilizará la formula DMAX Adapt de Bishop y col. (1998).

Parámetros de valoración

- Ritmo/velocidad de carrera
- Frecuencia cardiaca
- Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE- Escala de Borg CR-10)
- Concentración de lactato.

Requerimientos

Se requiere a cada atleta traer su propio pulsómetro.

Informes

Los Entrenadores, con la autorización previa de los atletas, recibirán el informe correspondiente con los resultados y propuesta de ritmos de entrenamiento.

El Área de Innovación convocará una reunión telemática con los entrenadores personales, para la explicación de los datos, aplicabilidad y consultas.