

Madrid, 1 de diciembre de 2022

PLAN DIRIGIDO 2023 - MONITORIZACIÓN I: VALLAS

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza la siguiente actividad:

Lugar: LEÓN.
Alojamientos: Hotel San Antonio Abad.
Fecha: 2 al 5 de enero.
Incorporación: El día 2 a las 20:00.
Finalización: El día 5 a las 12:00.

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 RFEA en vigor**.

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva, a propuesta del Área de Alto Rendimiento, ha considerado como criterio para la convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Dirigido en la especialidad de Vallas.
- Rendimiento deportivo y potencial para el ciclo olímpico 2024-2028.
- Atletas con potencial de clasificación para el campeonato del mundo de Budapest 2023 y los JJOO de Paris 2024.

Participar en esta actividad, no influye en las convocatorias de preselección para el Equipo Nacional.

COORDINADORES:

MARÍN PADILLA, JORGE
SOLÍS BERNARDO, ÁNGEL

ENTRENADORES:

PUIG CAPSIR, TONI
BEORINGYAN, FRANÇOIS
CID PARDO, RAMÓN
JIMÉNEZ PÉREZ, INÉS
FERNÁNDEZ SEGOVIA, MANUEL
ANTONIO OSES, JUAN
BLANQUER ÁNGEL, RAFAEL

FISIOTERAPEUTA: Uno a designar.

DEPARTAMENTO CIENCIAS DEL DEPORTE DEL CAR DE LEÓN:

CENTENO ESTEBAN, MARIO
GIL ALONSO, ÁLVARO
RUBIO RODRÍGUEZ, VICTOR

ATLETAS

BENACH SOLE, XENIA	2000	VALENCIA C. ATLETISMO	CATALUÑA
BLANQUER IGLESIAS, PAULA	2003	VALENCIA C. ATLETISMO	C. VALENCIANA
CISNEROS ALBA, DANIEL	1996	ATLETISMO NUMANTINO	MADRID
ERRANDONEA FERNANDEZ BARRENA, TERESA	1994	BIDASOA ATLETICO TALDEA	PAÍS VASCO
LLOPIS DOMENECH, ENRIQUE	2000	C. A GANDIA-ALPESA	C. VALENCIANA
MARTINEZ ECHARTE, ASIER	2000	C.D NIKE RUNNING	NAVARRA
ORTEGA ALEJO, ORLANDO	1991	CAVA-ONTINYENT C. A	C. VALENCIANA
OSÉS MARTINEZ, CARLOS	1994	C.A. SIURELL - SA SINI	ISLAS BALEARES
PARMO GARCIA, ELBA	1999	FUTBOL CLUB BARCELONA	LA RIOJA
RADSMA AGUILAR, AITANA	2002	C. A PLAYAS DE CASTELLON	CATALUÑA
REVENGA CASTEL, MARIO	2002	C. A HINACO MONZON	ARAGÓN
SÁNCHEZ MORTE, KEVIN	1999	C. A PLAYAS DE CASTELLON	C. VALENCIANA
VILLALANTE ZALDUENDO, CLAUDIA	2002	C. ATLETISMO PIELAGOS	PAÍS VASCO

CONFIRMACIONES

Es imprescindible para asistir a la actividad que los participantes confirmen su participación antes de las **14:00 del 9 de diciembre del 2022** en el formulario ([ENLACE](#)). La no asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito en el propio formulario.

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

Información obligatoria para la tramitación: 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', **conforme a las indicaciones que recibirán por correo electrónico** y teniendo en cuenta lo siguiente:

1. Los atletas no están autorizados a realizar viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.
2. El resto de participantes, si realizan el viaje en automóvil, el importe por km está estipulado (conforme a normativa) en 0,19 €.
3. No se abonarán peajes de autopistas, ni parking y en ningún caso se abonarán facturas por el alquiler de automóviles.
4. Para justificar el desplazamiento en automóvil, deberá presentarse recibo de gasolina, o de peaje en ruta en el mismo día del viaje.

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.

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. La RFEA no abonará ningún gasto (billetes de tren, avión, autobús o kilometraje) si no se ha realizado conforme al procedimiento indicado.

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.

Entorno seguro

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar, personal médico, voluntarios que participen en esta actividad deben facilitar su certificado negativo de delitos de naturaleza sexual y la suscripción de las políticas, procedimientos y códigos de conducta de Salvaguardia y Protección de la RFEA, cumplimentando el formulario del siguiente enlace ([ENLACE](#)).

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.

PROPUESTA DE PROGRAMA

02-ene		03-ene		04-ene		05-ene		Día 5	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
20:00	Incorporación al hotel	11:00	Monitorización	11:00	Test de Salto vertical	10:00	Ajustes de salidas		
21:00	Cena				Test de Fuerza		(Video Feedback)		
22:00	Reunión entrenadores					12:00	Fin de actividad		
		17:00	Reuniones individuales	18:00	Reuniones individuales				
		19:00	Análisis vídeos						

MONITORIZACIÓN: PROTOCOLOS

Monitorización biomecánica de vallas

Con salida de tacos y 6 vallas colocadas a distancia y altura reglamentaria, a la señal del entrenador, se realizarán a la máxima velocidad la distancia comprendida entre: la línea de salida y la mitad del espacio entre 6ª y 7ª valla (110 m vallas = 63.99 m) (100 m vallas = 59.75 m).

Parámetros de valoración:

- Tiempo total de la prueba.
- Mediciones espaciotemporales de salida a primera valla (amplitud, frecuencia, tiempo de contacto y vuelo de cada apoyo)
- Parciales entre vallas .
- Comparativas de los parciales.
- Tiempo de vuelo en cada valla.
- Comparativas de tiempo de vuelo.
- Porcentaje sobre el tiempo total, entre fase de carrera y fase aérea.
- Distancia de batida y caída respecto a la valla.
- Tiempo de contacto en el suelo en el apoyo de batida y en el apoyo de continuación

Monitorización de la fuerza

Creación de perfil de carga-velocidad y carga-potencia, a través de un test con encoder lineal de al menos 4 cargas progresivas, siendo la última en torno al 80-90% RM.

Parámetros de valoración:

- Repetición Máxima (RM) (Kg): Máximo peso que el atleta sería capaz de levantar en una contracción máxima. Para obtener este valor se utiliza un valor dado para cada ejercicio obtenido de publicaciones científicas realizadas a deportistas.
- RM relativo: relación entre la RM y el peso corporal del atleta, es decir, las veces que es capaz de movilizar su peso corporal.
- Pendiente Relativa: Pendiente de la recta carga relativa (carga/peso corporal) que indica la pérdida de velocidad conforme se incrementa la carga. Esta pendiente va a estar en relación con dónde se produce la máxima potencia externa.
- Máxima Potencia (W/Kg): Máxima potencia máxima que es capaz de producir el atleta durante la fase propulsiva del ejercicio ejecutado. Esta potencia se relativiza al peso corporal para poder comparar con otros atletas.
- Peso para máxima potencia (Kg): Peso que el atleta debe colocar para alcanzar la máxima potencia máxima.
- %RM donde se alcanza la máxima potencia máxima: Porcentaje de la RM en donde se encuentra la máxima potencia. Un valor demasiado bajo indicaría que el atleta necesita trabajar con cargas más elevadas y un atleta con un valor elevado indicaría que es necesario un trabajo de fuerza velocidad para alcanzar un óptimo rendimiento.
- Cargas y velocidades asociadas a los % RM del 100 al 65% de la RM cada 5%: Indicaría, si utiliza un encoder, la velocidad a la que debería mover estas cargas.