



PROSEMA

2023

PROGRAMA DE SEGUIMIENTO MENORES
ATLETISMO



atletismoenmadrid
¡vívelo!

1.- OBJETIVO PRINCIPAL.

El propósito principal del PROGRAMA SEGUIMIENTO DE MENORES ATLETISMO (PROSEMA) por parte de la Federación de Atletismo de Madrid es la promoción, seguimiento y formación tanto de los **entrenadores**, como de los atletas en categorías menores, estableciendo un plan general y homogéneo de trabajo.

2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Detectar y realizar seguimiento tanto a los entrenadores, como los atletas de categoría Sub14- y Sub12 que se hayan distinguido en las diferentes disciplinas del Atletismo
- Asegurar la formación básica de los entrenadores con atletas de categoría Sub-14 y Sub-12 a través de diferentes charlas técnicas y formación complementaria.
- Mejorar la formación general de los entrenadores mediante diferentes acciones formativas.
- Contribuir a la formación integral del atleta como persona y deportista
- Favorecer la interrelación entre atletas y entrenadores de diferentes especialidades y clubes.
- Reconocer el trabajo como el esfuerzo de técnicos a lo largo de la temporada.

3.- CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN.

El PROSEMA va dirigido esta temporada 2023 a los entrenadores de categorías menores y atletas nacidos en 2010-2011 y 2012-2013 de la Federación de Atletismo de Madrid.

La ASISTENCIA de los entrenadores y atletas convocados a las JORNADAS PROSEMA será requisito IMPRESCINDIBLE para poder formar parte del programa. La no asistencia del entrenador o atleta, supondrá la revisión por parte de los técnicos y una posible exclusión del programa.

Cada deportista deberá acudir con material propio necesario para la realización de las sesiones de entrenamiento y la camiseta del PROSEMA.

4.- TÉCNICOS DEL PROGRAMA

RESPONSABLES DEL PROGRAMA

DIRECTOR TÉCNICO:	SANTIAGO DÍEZ RODRÍGUEZ
RESPONSABLE FEDERATIVO:	M^a CARMEN GÓMEZ BELVER
RESPONSABLE TÉCNICO:	JAVIER VERDEJO MARTÍN
SECRETARIO:	JUAN JOSÉ GARRIDO CABEZAS

5.- JORNADAS PROSEMA

El desarrollo del Programa Seguimiento de Menores Atletismo 2023 consta de las siguientes actividades:

6.- DESARROLLO JORNADAS

Las JORNADAS PROSEMA se celebrarán en las instalaciones que se indiquen para cada una de las mismas, y se llevarán a cabo de la siguiente manera:

- **Primera parte**, constará de una *CHARLA DE CARÁCTER PRÁCTICO* dirigida a los entrenadores convocados. Esta charla podrá ser presencial u online.

Estará centrada en los contenidos a desarrollar en la parte práctica de las respectivas jornadas y la llevará a cabo el Responsable Técnico del PROSEMA o por diferentes expertos en temas concretos, que se consideren relevantes para los entrenadores del programa.

- **Segunda parte**, constará de una *SESIÓN DE TRABAJO* con los entrenadores y atletas convocados.

La sesión estará centrada en la aplicación de los contenidos tratados en formación previa, y será dirigida por el Responsable Técnico del PROSEMA e impartida por los entrenadores del programa.

7- CICLO DE CHARLAS PRÁCTICAS (PROGRAMA DE FORMACIÓN)

El entrenador de atletismo de menores tiene la necesidad constante de ampliar, actualizar y mejorar sus conocimientos. La Federación de Atletismo de Madrid por medio del programa (PROSEMA), velará por la formación continua incluyendo un programa de formación complementaria para los entrenadores de los atletas de ambas categorías.

Por ello, en cada una de las JORNADAS se llevará a cabo una charla técnica de carácter práctico, con intercambio de impresiones entre los técnicos acerca de temas prioritarios referentes al entrenamiento del atletismo de menores.

8.- CALENDARIO GENERAL

Las fechas de celebración de las jornadas PROSEMA serán publicadas mediante circulares:

9.- COMO ACCEDEMOS AL PROGRAMA

Los requisitos para acceder a las distintas jornadas del programa serán los siguientes:

1ª JORNADA	Campeones y Subcampeones de Madrid en P.C. y A.L. de la temporada 2022.
2ª JORNADA	Campeones y Subcampeones de Madrid al A.L. de la temporada 2022 y Campeones y Sub campeones de P.C. de la temporada actual.
3ª JORNADA	Campeones y Subcampeones de Madrid en P.C. y A.L. de la temporada 2023.

10.- ENTRENADORES

Se ofrecen las siguientes novedades para los entrenadores de los atletas pertenecientes al programa:

- Asistencia gratuita al “Congreso de Atletismo en Formación” (organizado por PROSEMA) con asistencia de diferentes especialistas.
- Formación en diferentes aspectos (pedagógicos, psicológicos, habilidades sociales) durante las jornadas.

11.- ATLETAS (Anexo siguiente página)

CAMPEONES MADRID 2022

ALMODOVAR MORENO, CARLA	2011 ED SANTANDER	JABALINA	
ALVAREZ GUTIERREZ, LUNA	2011 ATLETISMO LEGANES	LONGITUD	ESTHER VELA GARCIA
CAÑIBANO GONZALEZ, IZAN	2011 A.D. SPRINT	TRIATLON	FRANCISCO MANUEL BERENGUER COBO
DE LOS SANTOS LLI, RUBEN	2011 SUANZES SAN BLAS	60 ML	IONICA BORCAN GAVRILA
ELVIRA MORENO, ADRIANA	2010 POLIDEPORTIVO GETAFE	2000 ML	IGNACIO MARTIN TREJO CARMONA
EXPOSITO TURBAK, RODRIGO	2011 ED SANTANDER	ALTURA	
GALINDO LOPEZ, ELENA	2011 U. A. COSLADA	MARCHA	SERGIO ALBA SANCHEZ
GONZALEZ AYLLON, MARCOS	2011 ATLETISMO MORALZARZAL	TRIATLON	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
HERNANDEZ GONZALO, AFRICA	2011 ATLETISMO LEGANES	ALTURA	ESTHER VELA GARCIA
LAGO COLLADO, ADRIAN	2011 MUNICIPAL ARGANDA	50 MV	JORGE SANCHEZ GONZALEZ
LOPEZ MUÑOZ, MARCOS	2011 A.D. SPRINT	600 ML	LAURA MARTIN LOPEZ
LOPEZ SANCHEZ, OLIVER	2011 A.A. MOSTOLES	MARCHA	ALBERTO MANSILLA MARTIN
MARCONNOT TORRES, ABEL	2011 AT. ARROYOMOLINOS	ALTURA	ALEJANDRO NOGALES PAVON
MARTIN ACEBES, LUCAS	2011 UNION ATLETICA COSLADA	1000 ML	
MARTIN ALVAREZ, TEO	2011 SS. REYES - CC. MENORCA	60 ML	
MESTO HERRERA, ROCIO	2011 CRONOS VILLAVICIOSA	TRIATLON	
MONTERO FIGUEROA, LEIRE	2011 MARATHON ARANJUEZ	60 ML	ALBERTO MANUEL SANCHEZ GARCIA
MONTERO MAS, ENRIQUE	2012 UNION MADRILEÑA DE ATLETISMO	LONGITUD	
NICOLAS ASENSIO, JORGE	2010 A.D. SPRINT	MARCHA	LAURA MARTIN LOPEZ
PARRA GARRIDO, CAROLINA	2012 A.A. VALDEMORO	600 ML	
RODRIGUEZ KOSYCARZ, DANIEL	2012 CLUB CORREDORES	1000 ML	ALEJANDRO ARIAS TOME
RODRIGUEZ LOPEZ, AINARA	2010 SUANZES SAN BLAS	PESO/DISCO	SERGIO CARRO RODRIGUEZ
SAN MARTIN NJINBEU, ANGELIK SALMA	2012 ATLETICO ARANJUEZ	60 ML	FLORENCIO OLIVAN MALLEN
SANZ RUIZ, DANIEL	2010 A.A. MOSTOLES	MARCHA	ALBERTO MANSILLA MARTIN
SIERRA VILLEGAS, MANUELA	2012 ARDILLAS-ESCORIAL	500 ML	MARCOS RODRIGUEZ PACHECO
SOLIS MARTINEZ, HUGO	2012 CRONOS VILLAVICIOSA	JABALINA	SONIA MARTIN GARCIA

SUBCAMPEONES MADRID 2022

ARCOS VALERO, MARINA	2010 MUNICIPAL ARGANDA	LONGITUD	JORGE SANCHEZ GONZALEZ
CASERO PRIVADO, MARIA	2012 AT. ARROYOMOLINOS	60 ML	ALEJANDRO NOGALES PAVON
CASTRO MUÑOZ, MARTA	2010 A.D. SPRINT	220 MV	
DE SANTIAGO DE RAMON, ALEX	2011 SUANZES SAN BLAS	LONGITUD	
DIAZ MACHUCA, LUCIA	2011 CIUDAD DE RIVAS	ALTURA	
ELVIRA MORENO, PAULA	2010 POLIDEPORTIVO GETAFE	MARCHA	IGNACIO MARTIN TREJO CARMONA
FUENTE FEIJOO, BERTA	2012 ATLETISMO MORALZARZAL	ALTURA	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
GONZALEZ BERNAL, ALEJANDRO	2010 CRONOS VILLAVICIOSA	TRIPLE	DAVID MONLLOR GARCIA
GONZALEZ DAUN, EMMA	2011 A.D. SPRINT	LONGITUD	FRANCO RICCA ALCAIRE
GUTIERREZ CALABUIG, AMAYA	2011 C.D. MELIZ SPORT	1000 ML	
IZQUIERDO AGUINAGA, GABRIELA	2011 A.D. SPRINT	600 ML	FRANCO RICCA ALCAIRE
LLORENTE RODRIGUEZ, DANIEL	2010 ATLETISMO LEGANES	2000 ML	ESTHER VELA GARCIA
LOPEZ MOLINA, ADRIAN	2012 MUNICIPAL ARGANDA	1000 ML	JAIME PALOMO HERRANZ
MARCONNOT TORRES, INES	2010 AT. ARROYOMOLINOS	PERTIGA	BLANCA GARCIA GARCIA
MAROTO HERRANZ, IRENE	2012 ARDILLAS-ESCORIAL	1000 ML	MARCOS RODRIGUEZ PACHECO
MARTIN PEREZ, LUCIA	2011 CRONOS VILLAVICIOSA	MARCHA	SONIA MARTIN GARCIA
MESTO HERRERA, NOELIA	2011 CRONOS VILLAVICIOSA	PESO	
MORAGON MARIN, ALICIA	2011 A.D. SPRINT	JABALINA	FRANCO RICCA ALCAIRE
ORTIZ JIMENEZ, ADRIAN GAO	2011 AT. ARROYOMOLINOS	60 ML	
OSBORNE ESCRIBESE, JUAN	2011 E.A. MAJADAHONDA	600 ML	
PASCUAL CABOT, ALEXIA	2010 ED SANTANDER	PERTIGA	
PASTOR LEMMETYINEN, ENEKO	2011 SUANZES SAN BLAS	PESO	IONICA BORCAN GAVRILA
PUIG BRAVO, ABALEGN	2011 SUANZES SAN BLAS	MARCHA	IONICA BORCAN GAVRILA
ROUSSIN MARTINEZ, TRISTAN	2011 A.D. SPRINT	JABALINA	FRANCO RICCA ALCAIRE
TORREÑO FOJON, PABLO	2011 A.D. SPRINT	600 ML	
TORRES LOPEZ, DANIELA	2010 A.D. SPRINT	ALTURA	
TORRIJOS PEREZ, OLIVER	2010 A.A. VALDEMORO	PERTIGA	
ZAMORA GRANERO, LAURA	2010 CRONOS VILLAVICIOSA	MARTILLO	