



PROSEMA

2022

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 específica de los entrenadores mediante ayudas de estudio.
- Contribuir a la formación integral del atleta como persona mediante actividades recreativas, charlas de atletas y entrenadores, reforzamiento de hábitos correctos, etc.
- Favorecer la interrelación entre atletas y entrenadores de diferentes clubes.
- Reconocer y premiar, tanto el trabajo como el esfuerzo de técnicos y atletas, a lo largo de la temporada.

3.- CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN.

El PROSEMA va dirigido esta temporada 2022 a los entrenadores de categorías menores y atletas nacidos en 2009-2010 y 2011-2012 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, puede suponer la 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

SECRETARIO:

Juan José Garrido Cabezas

RESPONSABLE TÉCNICO

Sub-14 y Sub-12

Javier Verdejo Martín

5.- JORNADAS PROSEMA

El desarrollo del Programa Seguimiento de Menores Atletismo 2022 consta de las siguientes actividades:

1. JORNADAS PROSEMA de carácter formativo y técnico.

6.- DESARROLLO JORNADAS

Las JORNADAS PROSEMA, que se celebrarán en las instalaciones que se indiquen para cada jornada, seguirán el siguiente desarrollo en este orden:

Primera parte, que constará de una *CHARLA DE CARÁCTER PRÁCTICO* dirigida a los entrenadores convocados.

Las charlas estarán centradas en contenidos básicos del entrenamiento de las edades respectivas y se llevarán a cabo con el Responsable Técnico del PROSEMA.

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

La sesión de entrenamiento estará centrada en la aplicación de los contenidos tratados en formación previa y será dirigida por el Responsable Técnico del PROSEMA, en colaboración con los técnicos asistentes.

7- CICLO DE CHARLAS PRÁCTICAS (PROGRAMA DE FORMACIÓN)

Cualquier 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

La fecha de celebración del PROSEMA será la siguiente:

- 26 de marzo

9.- COMO ACCEDEMOS AL PROGRAMA

Los requisitos para acceder al programa serán los siguientes:

- Campeones de Madrid de aire libre de la temporada 2021, primero de ranking de Madrid cerrado a 31/12/2021.

10.- ATLETAS

Anexo.

CAMPEONES DE MADRID 2021			ENTRENADORES
ANTON MENDEZ, PABLO	2010 POZUELO	600 ML	EDUARDO COBAS GALAUNER
ARCOS VALERO, MARINA	2010 ARGANDA	60 ML	JOEL DELGADO LUCIO
ASENJO BENAVIDES, JOSE CARLOS	2009 TAJAMAR	MARTILLO	CARLOS JESUS HERAS CARCAR
BASTERRECHEA RODRIGUEZ, ALVARO	2012 CRONOS	500 ML	SONIA MARTIN GARCIA
CARBAYO TAUS, MARTA	2012 SPRINT	JABALINA	LORENA LORENZO SANCHEZ
CARRILLO ROMERO, JORGE	2012 M.BERLANAS	PESO	ALICIA MARTIN BERLANAS
CASERO PRIVADO, MARIA	2012 ARROYOMOLINOS	50 ML	ALEJANDRO NOGALES PAVON
DE CASTRO DE LA IGLESIA, FRANCISCO	2012 M.BERLANAS	PESO	ALICIA MARTIN BERLANAS
ELVIRA MORENO, PAULA	2010 P. GETAFE	600 ML /LONGITUD	IGNACIO MARTIN TREJO CARMONA
ESCUDERO SOTO, MARIO	2012 ARROYOMOLINOS	50 ML	ALEJANDRO NOGALES PAVON
ESTEBAN GONZALEZ, JON	2009 SUANZES	60 ML	SILVIA RODRIGUEZ MORALES
EXPOSITO TURBAK, RODRIGO	2011 E.D. SANTANDER	ALTURA	SANTOS DE ANDRES ANDRADAS
FANUCCHI MARTIN, TEBE	2012 SPRINT	ALTURA	ANA GAJATE GONZALEZ
FERNANDEZ MELENDEZ, FABIO ALEJANDRO	2012 SPRINT	JABALINA	IRENE RAMOS DONOSO
FERNANDEZ OLIVER, ALEX	2012 MOSTOLES	50 ML	DUNIA MARTIN GARCIA
GALINDO LOPEZ, ELENA	2011 U.A. COSLADA	MARCHA	ELENA HERNANDEZ APESTEGUIA
GARCIA-MIÑAUR ARROYO, ALLEGRA	2010 C.D. BASE	60 ML	EVA PANIAGUA VELA
GONZALEZ BERNAL, ALEJANDRO	2010 ARDILLAS	LONGITUD/ALTURA	MARCOS RODRIGUEZ PACHECO
GONZALEZ GUILLEN, ADRIAN	2010 SPRINT	LONGITUD	ALVARO CORDERO LOZAR
LLORENTE RODRIGUEZ, DANIEL	2010 LEGANES	1000 ML	NATALIA CABRERA LUQUE
LOPEZ GARCIA, GUILLERMO	2009 LEGANES	1000 ML	NATALIA CABRERA LUQUE
LUIS BANGO, ERIKA	2012 CRONOS	LONGITUD	SONIA MARTIN GARCIA
MARTIN SUAREZ, JULIA	2010 SPRINT	VALLAS	ALVARO CORDERO LOZAR
MARTIN SUAREZ, JULIA	2010 SPRINT	ALTURA	ALVARO CORDERO LOZAR
MESTO HERRERA, NOELIA	2011 CRONOS	1000 ML	ROBERTO CORTES ABAD
MONJE MUÑOZ, DANIEL	2010 SPRINT	VALLAS	ALVARO CORDERO LOZAR
NATER CURUNGAL MENDES, TERESINHA	2009 LYNZE PARLA	TRIPLE	VERONICA GARCIA RODRIGUEZ
NAVAJO FLUIVIA, AITANA	2009 COLMENAR VIEJO	1000 OBSTACULOS	JUAN CARLOS MARQUEZ FRANCISCO
PASCUAL CABOT, ALBERT	2012 E.D. SANTANDER	ALTURA	SANTOS DE ANDRES ANDRADAS
PASCUAL FERNANDEZ, ROCIO	2012 COLMENAR VIEJO	VALLAS	JUAN CARLOS MARQUEZ FRANCISCO
PAYNE SEYLLER, LANDER	2009 C.D. BASE	500 ML	ISIDRO ARRANZ JUANILLA
PAZ FERRANDO, CARLA	2012 ALCORCON	MARCHA	MARINA ALVAREZ SANCHEZ
PERERA CASALED, PAULA	2010 E.D. SANTANDER	JABALINA	SANTOS DE ANDRES ANDRADAS
RODRIGUEZ LOPEZ, AINARA	2010 SUANZES	PESO	IONICA BORCAN GAVRILA
RODRIGUEZ LOPEZ, CARMEN	2010 SPRINT	ALTURA	ALVARO CORDERO LOZAR
RODRIGUEZ LOPEZ, JULIA	2009 SPRINT	ALTURA	ALVARO CORDERO LOZAR
ROSAS PANIAGUA, NOA	2009 C.D. BASE	JABALINA	ALVARO TEJADA TORRES
RUIZ ARAVACA, MATEO	2010 SPRINT	600 ML	IRENE RAMOS DONOSO
SIERRA VILLEGAS, MANUELA	2012 ARDILLAS	500 ML	MARCOS RODRIGUEZ PACHECO
TAMARIT ABRIL, SAMUEL	2010 ARROYOMOLINOS	60 ML	VICENTE UBEDA PITARCH
TESTILLANO PORRAS, NEREA	2012 COLMENAR VIEJO	500 ML	JUAN CARLOS MARQUEZ FRANCISCO
VILLAR PEREZ, LUCIA	2012 SUANZES	PESO	IONICA BORCAN GAVRILA
ZARAZALEJO TORRES, PABLO	2010 M.BERLANAS	PESO	ALICIA MARTIN BERLANAS
1º RANKING A 31/12/2021			
BERMEJO CARDONA, DARIO	2012 ARGANDA	1000 ML	SERGIO SANZ ENRIQUE
GONZALEZ GUILLEN, AVRIL	2012 SPRINT	LONGITUD	LORENA LORENZO SANCHEZ
MARTIN PEREZ, LUCIA	2012 CRONOS	ALTURA	SONIA MARTIN GARCIA
MARTINEZ DE JAIME, JAIME	2010 MORALZARZAL	LONGITUD	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
MUIÑA SALAZAR, ALVARO	2012 ARGANDA	VALLAS	SERGIO SANZ ENRIQUE
PASCALE BACCINO, FRANCESCA	2010 SUANZES	60 ML	IONICA BORCAN GAVRILA
RODRIGUEZ KOSYCARZ, DANIEL	2012 CORREDORES	1000 ML	ALEJANDRO ARIAS TOME
ROLDAN MUIÑOS, DANIEL	2010 CRONOS	ALTURA	ROBERTO CORTES ABAD
SAN MARTIN NJINBEU, ANGELIK SALMA	2012 AT. ARANJUEZ	50 ML	FLORENCIO OLIVAN MALLÉN
VALDIVIA JIMENEZ, AITANA	2012 SPRINT	PESO	ANGEL LUIS CARRION ALONSO
VARGA BORA, LORAND	2010 VALDEMORO	1000 ML	ANTONIO MIGUEL LOPEZ GARZON