

Circular 10/2024 Área Técnica

15/07/2024

Información adicional concentración de seguimiento deportivo sub-15 y sub-17

Objeto.

El objeto de la presente circular es informar a las federaciones territoriales con deportistas y entrenadores admitidos en la concentración de seguimiento deportivo sub-15 y sub-17 de algunos aspectos importantes a desarrollar durante la actividad.

Con el fin de poder iniciar el desarrollo una base de datos acerca del perfil neuromuscular de los levantadores sub-15 y sub-17 que facilite el estudio, investigación e identificación del talento deportivo, durante esta actividad se desarrollarán una serie de test de rendimiento con lo deportistas participantes.

Test.

Tipos de test a realizar.

Se realizarán los 5 test que se detallan continuación. Son todos ellos test con los que la mayoría de los levantadores puedan/deban estar familiarizados, por lo que el impacto sobre su entrenamiento es prácticamente despreciable.

- **TEST 1. Manifestación máxima isométrica desde mitad del muslo.** Test de fuerza isométrica desde mitad de muslo (agarre de dos tiempos).
- **TEST 2. Manifestación máxima isométrica desde posición de despegue.** Test de fuerza isométrica desde la tarima (agarre de dos tiempos).
- **TEST 3. Salto con contra-movimiento.** Partiendo de una posición erguida en bipedestación ejecutar un salto vertical sin la ayuda de los brazos.
- **TEST 4. Salto desde sentadilla profunda.** Partiendo de una posición de sentadilla profunda ejecutar un salto vertical sin la ayuda de los brazos.
- **TEST 5. Test de carga-velocidad y 1RM de sentadilla trasera.** Test de rendimiento máximo en sentadilla trasera tomando mediciones de la velocidad máxima de ejecución sobre diferentes cargas.

Días de test.

Todos los participantes pasaran cinco test de rendimiento divididos en dos días. Los días de evaluación serán el 25 y el 27 de julio, ambas evaluaciones se realizarán en la sesión de la tarde y antes del comienzo del entrenamiento. Para poder organizar la recogida de datos adecuadamente evitando solapamientos y tiempos de espera, se realizarán diferentes turnos de evaluación, de forma que una vez finalicen los test puedan comenzar la sesión de entrenamiento con normalidad.

El cronograma de los test será el siguiente:

Día de test 1 (25 de julio de 2024):

- TEST 1. Manifestación máxima isométrica desde mitad del muslo.
- TEST 3. Salto con contra-movimiento.
- TEST 4. Salto desde sentadilla profunda.

Día de test 2 (27 de julio de 2024):

- TEST 2. Manifestación máxima isométrica desde posición de despegue.
- TEST 5. Test de carga-velocidad y 1RM de sentadilla trasera.

Calendario de concentración incluyendo test.

	Jueves 25/7	Viernes 26/7	Sábado 27/7	Domingo 28/7
08:30h	Llegada participantes	Desayuno	Desayuno	Desayuno
		Descanso	Descanso	Descanso
10:00h		Entrenamiento	Entrenamiento	Entrenamiento
		Descanso	Descanso	Recogida habitaciones y salida a casa
14:00h	Reunión inicial	Comida	Comida	
	Comida			
	Descanso	Descanso	Descanso	
16:00h	Día de test 1. Entrenamiento.	Entrenamiento	Día de test 2. Entrenamiento.	
19:30h			Charla entrenadores.	
	Descanso	Descanso	Descanso	
21:00h	Cena	Cena	Cena	
23:00h	Descanso. Cierre habitaciones 23:00h	Descanso. Cierre habitaciones 23:00h	Descanso. Cierre habitaciones 23:00h	

NIF: Q-2878020C

Protocolo detallado y registro de los test.

El protocolo detallado de cada uno de los test será explicado en la reunión inicial de la concentración y previamente a su realización. Se solicitará a los entrenadores participantes en la concentración la colaboración en la organización y registro de las pruebas. El registro de los test será llevado a cabo por el siguiente personal.

- Dr. Fco Javier Flores de Frutos (Seleccionador Nacional sub-15 y sub-17)
- Dr. Marcos Soriano Rodríguez (Universidad Rey Juan Carlos).
- Dr. Diego Alonso Aubin (Universidad Camilo José Cela).
- D. Carlos García Sánchez (Universidad Complutense de Madrid).

Entrenamientos.

Como viene siendo habitual en las concentraciones del RFEH, se recuerda que los deportistas participantes deben asistir con su propio entrenamiento. Aun así, se ruega a los entrenadores de los atletas convocados que tengan en cuenta la posible interferencia de los test con dicho entrenamiento, sobre todo con el test de sentadilla trasera (**TEST 5. Test de carga-velocidad y 1RM de sentadilla trasera**) que se realizará en la sesión vespertina del sábado 27 de julio de 2024.

Se ruega a los entrenadores que, en la medida de lo posible, la organización de su entrenamiento permita a los deportistas estar en las mejores condiciones posibles para los días de ejecución de los test.

Charla Entrenadores.

Específicamente para los entrenadores, se ha organizado una charla formativa de aproximadamente una hora de duración que se realizará el sábado 27 de julio una vez finalice la sesión vespertina de entrenamiento.

El título de la charla es el siguiente: “**Principio de correspondencia dinámica aplicado a la Halterofilia. Aplicaciones prácticas.**” y será impartida por el Dr. Marcos Soriano Rodríguez (Universidad Rey Juan Carlos y responsable de formación de la RFEH).

Durante el tiempo de duración de esta actividad, la RFEH contará con personal específico para encargarse de las posibles necesidades de los atletas mientras los entrenadores se encuentran en la charla.

V.B.

Secretario General



Juan Lama Arenales

**Responsable nacional
Sub15 y Sub17**



Fco. Javier Flores de Frutos

NIF: Q-2878020C