



BOLETIN INFORMATIVO N° 5/22

Las Varillas, 25 de enero de 2022

CAMPAMENTO DE DESARROLLO DE PRUEBAS COMBINADAS “PROF. GUILLERMO CHIARAVIGLIO”



Secretaría de Deportes y Educ. Física
Municipalidad de Pinamar



Fecha y lugar: Pinamar, 09 al 12 febrero de 2022

Organización: Área Pruebas Combinadas CADA

Auspicio: CADA-Federación Atlética de la Provincia de Buenos Aires. Municipalidad de Pinamar. Secretaría de Deportes

Inscripciones y confirmaciones: andrea.bordalejo@pinamar.gob.ar; 0223 15-5631671



Propósito

- Actualizar conocimientos de los entrenadores de los atletas de Pruebas Combinadas, entendiéndolos a estos como el pilar fundamental para el desarrollo de la mencionada disciplina.
- Colaborar en el proceso de Formación y desarrollo de los atletas de Prueba Combinadas de la



Argentina

- Detectar nuevos y jóvenes talentos que puedan desarrollar las pruebas múltiples a largo plazo.
- Incentivar a atletas y entrenadores a el entrenamiento del las Pruebas Múltiples

Destinatarios:

Se invitarán a participar a Entrenadores y Atletas, que deseen formarse y actualizar sus conocimientos, en entrenamiento, técnica y planificación de un combinadista; **el cupo es de 80 participantes.**

Temáticas del Campamento:

En función a la experiencia realizada y resultados obtenidos en el 2018, se centrará el desarrollo técnico metodológico de las pruebas que componen las disciplinas de damas y caballeros, haciendo hincapié en las pruebas más “técnicas”, vallas salto en alto y garrocha, lanzamiento de disco y jabalina, como así también de las distintas maneras de entrenamientos de las pruebas combinadas, “agrupamientos de pruebas” se realizarán filmaciones para análisis técnico y se recomendarán aspectos de la preparación física preponderantes para cada edades.

LUGAR DONDE SE DESARROLLARÁ:

Modalidad de acampe con carpa, Descansos, comidas, aseos y entrenamientos: Polideportivo Municipal de Pinamar (Av. Intermédanos Sur 211), **COSTO:** \$5000 por persona (estará incluido comidas, desayunos, y colaciones, solicito de haber alguna dieta especial ejemplo celiaca, comunicarlo para poder preparar menues especiales.

Programa estimativo

Miércoles 9 de febrero

- 8 a 12 hs Recepción de atletas y entrenadores.
- 13.00 hs Almuerzo
- 14 a 15.30 Atletas Descanso/Entrenadores (unificación de pautas de trabajos)
- 16.00 a 18.00 hs Generalidades de vallas, Técnica carrera – partida - vallas coordinación y movilidad gral. Ritmos
- 18.00 a 20:00 Lanzamiento de Disco (varones), Lanzamiento de la Bala (mujeres)
- 20:00 a 21:00 Aseo personal
- 21.30 hs Cena
- 22.30 hs Charla y/o películas referentes (atletas y entrenadores) generalidades e impresión de la tarea
- 24.00 hs Descanso

Jueves 10 de febrero

- 9 a 9.30 hs. Entrada en calor hasta la playa.
- 9.30 a 10.30 hs. Trabajos de fortalecimiento tobillos en arena.
- 10.30 a 12 hs. Recreativo playa.
- 13.00 hs. Almuerzo.
- 14 a 15.30 hs. Descanso.
- 16.00 a 18.00 hs. Salto con Garrocha, Generalidades-Técnica.
- 18.00 a 19.30 hs. Salto en alto; generalidades-Técnica.
- 19.30 a 20.00 hs. Regeneración trote.



- 20.00 a 21.00 hs. Aseo personal.
- 21.30 – 22.30 hs. Cena.
- 22.30 hs. Charla y/o películas referentes.
- 24.00 hs. Descanso.

Viernes 11 de febrero

- 9.00 a 9.45 hs. Playa- Calentamiento: Zona media.
- 9.45 a 10.30 hs. Técnica carrera, Carrera en agua.
- 10.30 a 12 hs. Recreativo playa.
- 13.00 hs. Almuerzo.
- 14 a 15.30 hs. Descanso.
- 16 a 18.00 hs. Carrera de velocidad, partida de taco, Técnica de carrera de 800-1500m.
- 18 a 19.30 hs. Generalidades de Pesas, Principales movimientos del Levantamiento.
- 21.00 hs. Cena.
- 22.00 hs. Charla y/o películas referentes.
- 23.00 hs. Descanso.

Sábado 12 de febrero - Playa

- 8.30 a 10.30 hs. Competencia. Triatlón. Carrera-salto en largo- Lanzamiento de bala.
- 13.00 hs. Almuerzo.
- 14.00 hs. Cierre del campamento – críticas entre atletas y entrenadores, desconcentración.

Observaciones: Cada atleta deberá concurrir con sus elementos e indumentaria de entrenamiento completo, aseo personal y toallas, Carpa individual o de a grupos se le solicitará llevar ropa de cama sábanas o bolsa de dormir, colchón Inflable (el que tiene) y vajilla personal. La modalidad con carpa se realizará dada la situación sanitaria de Covid que se está atravesando, se podrá respetar mejor los protocolos de prevención de contagios.