



**5° CAMPAMENTO DE DESARROLLO DE  
PRUEBAS COMBINADAS "PROF. GUILLERMO CHIARAVIGLIO"**  
**01 AL 04 DE FEBRERO DE 2023 - PINAMAR**



Dirección de Deportes  
**Municipalidad de Pinamar**

## PRESENTACIÓN

Las pruebas combinadas son la base del desarrollo atlético en las etapas de formación. El desarrollo de las pruebas múltiples y su continuidad al grupo de pruebas combinadas son un eje fundamental para el desarrollo del joven atleta y su posterior continuidad en ese grupo o en cualquier otra prueba con una base multilateral que asegure logros futuros. Desde el año 2018 se viene realizando este importante Campus que ha contribuido a formar muchos jóvenes talentosos en esta área.

## INFORMACION GENERAL

**Fecha y lugar:** PINAMAR, 01 AL 04 DE FEBRERO DE 2023

**Organización:** Área Pruebas Combinadas Desarrollo CADA, secretaria técnica de FAPBA

**Auspicio:** CADA-Federación Atlética de la Provincia de Buenos Aires. Municipalidad de Pinamar.  
Dirección de deportes

**Destinatarios:** U 14 a U 20.

## INFORMACION Y CONTACTO

[andrea.bordalejo@pinamar.gob.ar](mailto: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 del Área de Desarrollo la Argentina
- Detectar nuevos y jóvenes talentos que puedan desarrollar las pruebas combinadas a largo plazo.
- Incentivar a atletas y entrenadores a el entrenamiento del las Pruebas Combinadas.
- Propiciar valores de orden, disciplina, compañerismo, responsabilidad y el sentido de equipo.

## OBJETIVOS

- Comunicar los fundamentos técnicos propios de las pruebas combinadas. Procesos efectivos de aprendizaje técnico
- Observar trabajos de entrenamiento, La cantidad de contenidos de entrenamiento obliga a estrategias especiales de entrenamiento
- Intercambio de experiencias de entrenadores y atletas

## 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.**

## ASPECTOS A DESARROLLAR

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 edad. Evaluaciones y testeos.

## LUGAR DONDE SE DESARROLLARÁ

Modalidad de acampe con carpa, Descansos, comidas, aseos y entrenamientos: Polideportivo Municipal de Pinamar (Av. Intermédanos Sur 211), **COSTO:** El mismo se determinará a mediados de enero. En el mismo se incluirá un valor por persona (estará incluido comidas, desayunos, y colaciones, solicito de haber alguna dieta especial ejemplo celiaca, comunicarlo para poder preparar un menú especial.

## CRONOGRAMA TENTATIVO

### Miércoles 1 de febrero

- 8.00 a 12.00hs Recepción de atletas y entrenadores.
- 13.00hs Almuerzo
- 14.00hs Atletas Descanso/Entrenadores (unificación de pautas de trabajos)
- 16.00hs Entrenamiento
- 19.00hs Reunión entrenadores

- 21.30hs Cena

#### **Jueves 2 de febrero**

- 8.30hs Entrada en calor hasta la playa
- 9.30 a 10.30hs Trabajos en arena
- 10.30 a 12.00hs Recreativo playa
- 13.00hs Almuerzo
- 14.00 a 17.30hs Descanso
- 16.00hs Salto con Garrocha, Generalidades-Técnica
- 17.30hs Salto en alto; generalidades-Técnica
- 19.00hs Reunión entrenadores
- 21.30hs Cena

#### **Viernes 3 de febrero**

- 8.30hs Playa- Calentamiento: Zona media
- 9.00hs Técnica carrera, Carrera en agua
- 10.30 a 12.00hs Recreativo playa
- 13.00hs Almuerzo
- 14 a 15.30hs Descanso
- 16.00hs Carrera de velocidad, partida de taco, vallas, Técnica de carrera de 800,1500
- 18.00hs Generalidades de Pesas, Principales movimientos del Levantamiento
- 19.30hs Reunión Entrenadores
- 21.00hs Cena

#### **Sábado 4 de febrero**

##### **Playa**

- 8.30 a 10.30hs Competencia. Carrera-salto – Lanzamiento-carrera
- 13.00hs Almuerzo
- 14.00hs Cierre del campamento

#### **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.