

Información adicional para la concentración de seguimiento deportivo sub-15 y sub-17 y la concentración nacional de Semana Santa 2026 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, así como a los participantes en la concentración nacional de Semana Santa, de algunos aspectos importantes a desarrollar durante la actividad.

Con el fin de continuar desarrollando información científico-pedagógica de interés para la dirección técnica de esta RFEH, durante esta actividad se desarrollará una serie de test de rendimiento con los deportistas participantes.

Test.

Tipos de test a realizar.

Se realizarán los tres test que se detallan a continuación. Son todos ellos pruebas con las que la mayoría de los levantadores pueden o deben estar familiarizados, por lo que el impacto sobre su entrenamiento es prácticamente despreciable.

Durante la concentración se llevarán a cabo tres evaluaciones neuromusculares con el objetivo de conocer el perfil de producción de fuerza de los deportistas en acciones relevantes para la halterofilia.

1. Salto con contramovimiento (CMJ)

Se realizará un test de salto vertical con contramovimiento utilizando plataformas de fuerza para registrar las variables de fuerza y potencia durante el salto.

Cada deportista realizará tres intentos, con descanso suficiente entre ellos, registrándose el mejor resultado.

2. Tirón isométrico de dos tiempos en posición de salida (ISPP)

Este test consiste en una tracción isométrica máxima desde la posición inicial de la cargada (clean). El deportista aplicará la máxima fuerza posible contra una barra fija situada en esa posición específica del levantamiento.

Cada deportista realizará dos contracciones voluntarias máximas.

3. Empuje Isométrico en flexión de jerk (IDJ)

Se trata de un test isométrico específico del jerk, realizado en la posición de flexión previa al empuje. Desde esta posición, el deportista aplicará la máxima fuerza posible contra una barra fija para evaluar la capacidad de producción de fuerza en ese punto clave del movimiento.

Cada deportista realizará dos contracciones voluntarias máximas.

Días de test.

Todos los participantes realizarán las tres pruebas de rendimiento durante los dos primeros días de ambas concentraciones (lunes 30/03/2026 y martes 31/03/2026).

Para poder organizar la recogida de datos adecuadamente, evitando solapamientos y tiempos de espera, se establecerán diferentes turnos de evaluación, de forma que, una vez finalizados los test, los deportistas puedan comenzar la sesión de entrenamiento con normalidad.

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

Entrenamientos.

Como viene siendo habitual en las concentraciones de la 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, en la medida de lo posible, se programe un entrenamiento de arrancada y dos tiempos en las sesiones de, al menos, el lunes 30/03/2026 y el jueves 02/04/2026.

Estos entrenamientos no tienen porque ser con cargas máximas. Los entrenamientos deberán estar ajustados al tipo de trabajo que cada entrenador considere oportuno para sus atletas y momento de la planificación.

Charla entrenadores.

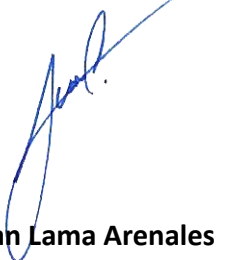
Como ya se ha hecho en ocasiones anteriores, se organizará una mesa redonda dirigida específicamente a los entrenadores sobre diferentes temas relacionados con el entrenamiento deportivo.

Los participantes en dicha mesa serán:

- Don Manuel Cadenas Montañes (exseleccionador nacional absoluto de balonmano de España y Argentina)
- Dr. Fco Javier Flores de Frutos (seleccionador nacional sub-15 y sub-17 y entrenador responsable del CAR de León)
- Dr. Marcos Soriano Rodríguez (responsable de formación de la RFEH y profesor de la Universidad Rey Juan Carlos).
- Dr. Diego Alonso Aubin (director del Máster en Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Neuromuscular de la UCJC y profesor de la Universidad Camilo José Cela).

V.B.

Secretario General



Juan Lama Arenales

Responsable nacional
Sub15 y Sub17



Fco. Javier Flores de Frutos