

El trabajo de fuerza en jóvenes ha centrado el estudio de esta 3ª edición

Éxito de participación en el *Foro Generación Atletismo*

Madrid, 9 de abril de 2019.- Éxito. Con esta palabra se podría resumir el resultado de los dos días en los que el *III Foro Generación Atletismo* ha analizado el trabajo sobre la base de nuestro atletismo. La temática principal de estas jornadas de exposición y estudio era la planificación de entrenamiento de la fuerza en menores buscando la construcción del joven atleta con una perspectiva a largo plazo y de ello se ha hablado largo y tendido.

“El contenido fue muy interesante”, con estas palabras se expresa **Antonio Sánchez**, Director Técnico RFEA. El panel de ponentes ha sido de primer nivel, **Carlos Cordente** como Director del Centro Nacional de Formaciones Atléticoas (CENFA), los entrenadores **José María Peña**, **Luis Lizaso**, **Alex Codina**, **Jesús Durán** y **Ramón Torralbo**, la Secretaria General RFEA **Carlota Castrejana**, el Doctor e investigador **Carlos Balsalobre** y **Manuel Galván Flores**, entrenador del Equipo Nacional de Halterofilia que ha expuesto su experiencia y la de su deporte en materia de entrenamiento de fuerza en jóvenes. A este grupo de profesionales y expertos se ha unido en esta edición la visión internacional del alemán **Urs Granacher**, profesor titular y jefe de la División de Formación y Ciencias del Movimiento de la Universidad de Potsdam (Alemania) y especialista en Investigación de Ciencias y Fisiología del Ejercicio, Ciencias del Movimiento y Biomecánica, con enfoque específico en evaluar y entrenar a atletas jóvenes y de élite. Todo ello apoyado además con la monitorización de **más de 250 atletas jóvenes** de la Comunidad de Madrid.

Han sido dos días en los que el Aula Magna del INEF-CSD de Madrid se ha quedado pequeña. **“Una de las mejores noticias ha sido el poder comprobar que acudieron los entrenadores más experimentados de nuestro atletismo pero también ha acudido mucho entrenador joven”** aseguró Sánchez, quien además añade **“hay futuro y los entrenadores jóvenes cada año llegan más formados”**.

Han sido bastantes los cambios de impresiones con respecto al tema principal pero una de las conclusiones ha sido la de que **“se puede trabajar la fuerza en jóvenes utilizando la técnica correcta”**. Los entrenadores terminaron el Foro muy contentos con el resultado y con la riqueza añadida que todas las afirmaciones estaban apoyadas debidamente con estudios en profundidad.

Socio Patrocinador RFEA:

Joma®

Patrocinador Principal RFEA:

IBERDROLA

Patrocinadores Oficiales RFEA:

GO fit

LOTERÍAS

SPORT

WALSH

MONDO

Proveedores Oficiales RFEA:

DJO

KYOCERA

Instituciones RFEA:

ADO

ADCC