

ESCUELA ATLETISMO

**Club Deportivo Metaesport
Riba-roja de Túria**

ESCUELA ATLETISMO

**Club Deportivo Metaesport
Riba-roja de Túria**

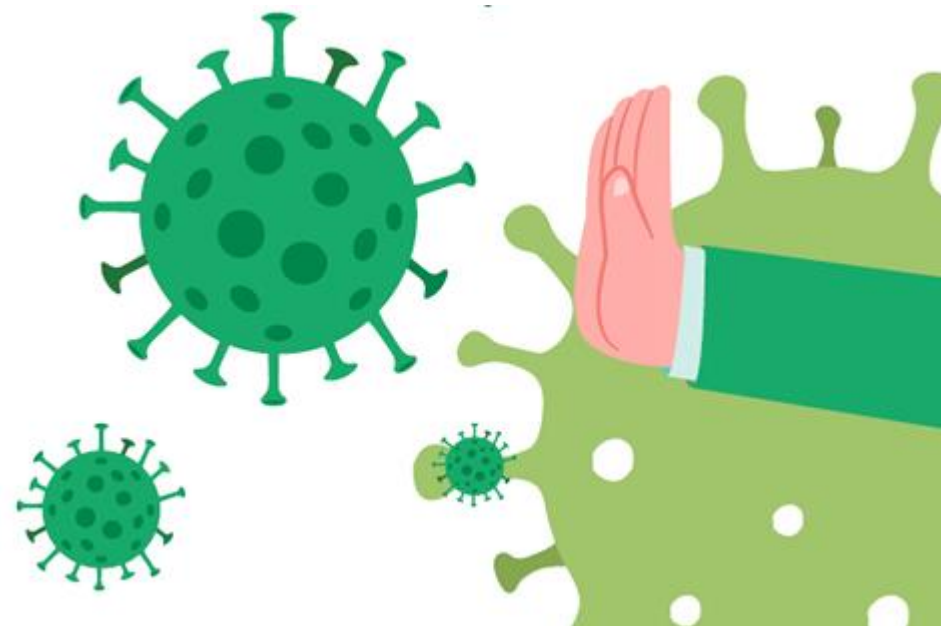
- **INTRODUCCIÓN**
- **OBJETIVOS DE LA ESCUELA**
- **FUNCIONAMIENTO**
 - **CATEGORÍAS Y HORARIOS**
 - **ORGANIGRAMA**
 - **METODOLOGÍA**
 - **COMPETICIONES**
- **LÍNEAS FUTURAS**
- **CUOTAS**

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

**Club Atletisme
Riba-Roja**

**SEPTIEMBRE
2020**



Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Antecedentes



Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Antecedentes



**Club Atletisme
Riba-Roja**



Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Presentación



CD METAESPORT RIBA-ROJA DE TÚRIA (desde 2012)

UN CLUB PARA EL CORREDOR

El CD Metaesport de Riba-roja de Túria nace en septiembre de 2012 bajo la dirección técnica de Toni Montoya Vieco.

En una primera etapa el club tiene un enfoque meramente popular, poniendo el foco en las carreras de la Ciudad de Valencia, y no es hasta la temporada 2015-2016 cuando se amplía el ámbito hacia el deporte federado, constituyéndose como club con licencia nacional por la Real Federación Española de Atletismo.

El principal objetivo del club, es ayudar a los integrantes del mismo en la consecución de sus objetivos individuales, haciendo de los objetivos de club un medio para la consecución de esas metas individuales.

Actualmente, los objetivos de club a nivel federado se orientan hacia la participación en pruebas de Cross, Ruta y Trail en Campeonatos de España de Clubes, fomentando la participación de categorías menores que permitan asegurar el futuro en categorías absolutas, mientras que a nivel popular se pretende tener presencia tanto en las carreras de Valencia Ciudad, como en pruebas de la comarca de Camp de Túria.

Entrenamientos personalizados
(microgrupos)

TOPRUN TEAM

PATERNA RUNNERS

Escuela Municipal Atletismo La
Pobla de Vallbona



Planes de
entrenamiento
deportivo
personalizados
para runners

Atletismo de pista
Campo a Través
Pruebas de Ruta
Carreras de Montaña

+ INFO

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Presentación



- **Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte** (Universidad de Valencia)
- Profesor del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Valencia donde imparte asignaturas de Atletismo y Entrenamiento deportivo.
- **Entrenador Nacional de Atletismo desde el año 2001**
- Preparador físico en Vithas Salud Deportiva.
- **Dirige atletas de medio fondo y fondo** de todas las edades y niveles de rendimiento, incluyendo atletas internacionales y paralímpicos. Autor de varias comunicaciones y artículos nacionales e internacionales en revistas de impacto.

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN



Presentación



**JAIME
SIERRA GÓMEZ**
Entrenador

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Master en formación profesorado de secundaria
- Master de alto rendimiento en deportes de resistencia
- Entrenador de la sección Metaesport Running Team
- Entrenador en las escuelas de atletismo CD Metaesport de Riba-roja de Túria

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Ámbitos



2012
2017

2017
2022

2022
2027

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Ámbitos



2012

2017

Ámbito popular: Carreras del Circuito de Valencia

Temporada 2015 – 2016. Alta de club RFEA

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Ámbitos



2017
2022

Campeonatos España Cross, Trail y Ruta
Potenciar equipos categorías inferiores
Potenciar sección femenina

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Ámbitos



Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN

Ámbitos



**2022
2027**



ESCUELA DE ATLETISMO

OTRAS ESPECIALIDADES

**(Velocidad, vallas, saltos,
lanzamientos...)**

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

INTRODUCCIÓN



Ámbitos

**Pre
2020**

**Ámbitos de actuación
diferentes al **CA Riba-roja****

**Post
2021**

- Otras necesidades:**
- **Escuela**
 - **Instalaciones específicas**

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

OBJETIVOS



Crear hábitos de vida saludables

Transmitir valores derivados de la práctica deportiva: esfuerzo, superación, constancia...

Conocer todas las modalidades atléticas: carreras, saltos lanzamientos

Orientar al contexto competitivo como un elemento más de la práctica deportiva

Tramo final: Especialización deportiva

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

OBJETIVOS



Crear hábitos de vida saludables

Transmitir valores derivados de la práctica deportiva: esfuerzo, superación, constancia...

Conocer todas las modalidades atléticas: carreras, saltos lanzamientos

Orientar al contexto competitivo como un elemento más de la práctica deportiva

Tramo final: Especialización deportiva

**2022
2027**

**OTRAS
ESPECIALIDADES**
(Velocidad, vallas,
saltos, lanzamientos...)

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Categorías

Horarios

Grupo 1 | Jugando al atletismo:

Edades/Categoría: Niños de 5 a 8 años (nacidos 2013-2017).

Días: Lunes y Miércoles.

Horario: 17:10 a 18:10.

Nivel: Iniciación

Objetivos de etapa:

Desarrollo global del niño/niña.

Desarrollo del mayor número de habilidades y destrezas motrices.

Juegos y actividades lúdicas como medio para el aprendizaje y diversión.

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Categorías

Horarios

Grupo 2 | Iniciándome en las técnicas del atletismo:

Edades/Categoría: Niños de 9 a 11 años (nacidos 2012-2014).

Días: Lunes y Miércoles.

Horario: 18:15 a 19:15.

Nivel: Iniciación-Medio

Objetivos de etapa:

Desarrollo global del niño/niña.

Desarrollo del mayor número de habilidades y destrezas motrices.

Aprendizaje de técnicas a través de juegos y actividades lúdicas.

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Categorías

Horarios

Grupo 3 | Mejorando técnicas del atletismo:

Edades/Categoría: Niños de 12 a 16 años (nacidos 2008-2011).

Días: Martes y Jueves.

Horario: 17:30 a 18:45.

Nivel: Medio-Iniciación a la competición

Objetivos de etapa:

Etapa de transición entre el juego y el entrenamiento progresivamente.

Aprendizaje y adquisición de todas las técnicas del atletismo.

Aprendizaje de ejercicios propios para el desarrollo de la condición física.

Introducción a los medios de entrenamiento propios para el desarrollo de la condición física

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

FUNCIONAMIENTO

Categorías

Horarios

Grupo 4 | Rendimiento en el atletismo:

Pre-requisitos:

Tener Licencia de rendimiento o autonómica por la FACV.

Asistir tres días de entrenamiento semanales.

Comprometerse a participar en un mínimo de competiciones propuestas por el entrenador.

Mostrar un buen comportamiento y ganas de trabajar.

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Categorías

Horarios

Grupo 4 | Rendimiento en el atletismo:

Días: Martes, Jueves y Viernes

Horario: 17:30 a 18:45.

Nivel: Alto-Competitivo/Rendimiento.

Objetivos de etapa:

Fase de entrenamiento.

Entrenamiento a través de los métodos y medios para desarrollar la condición física de forma global.

Perfeccionamiento de todas las técnicas del atletismo.

Desarrollo integral de la fuerza.

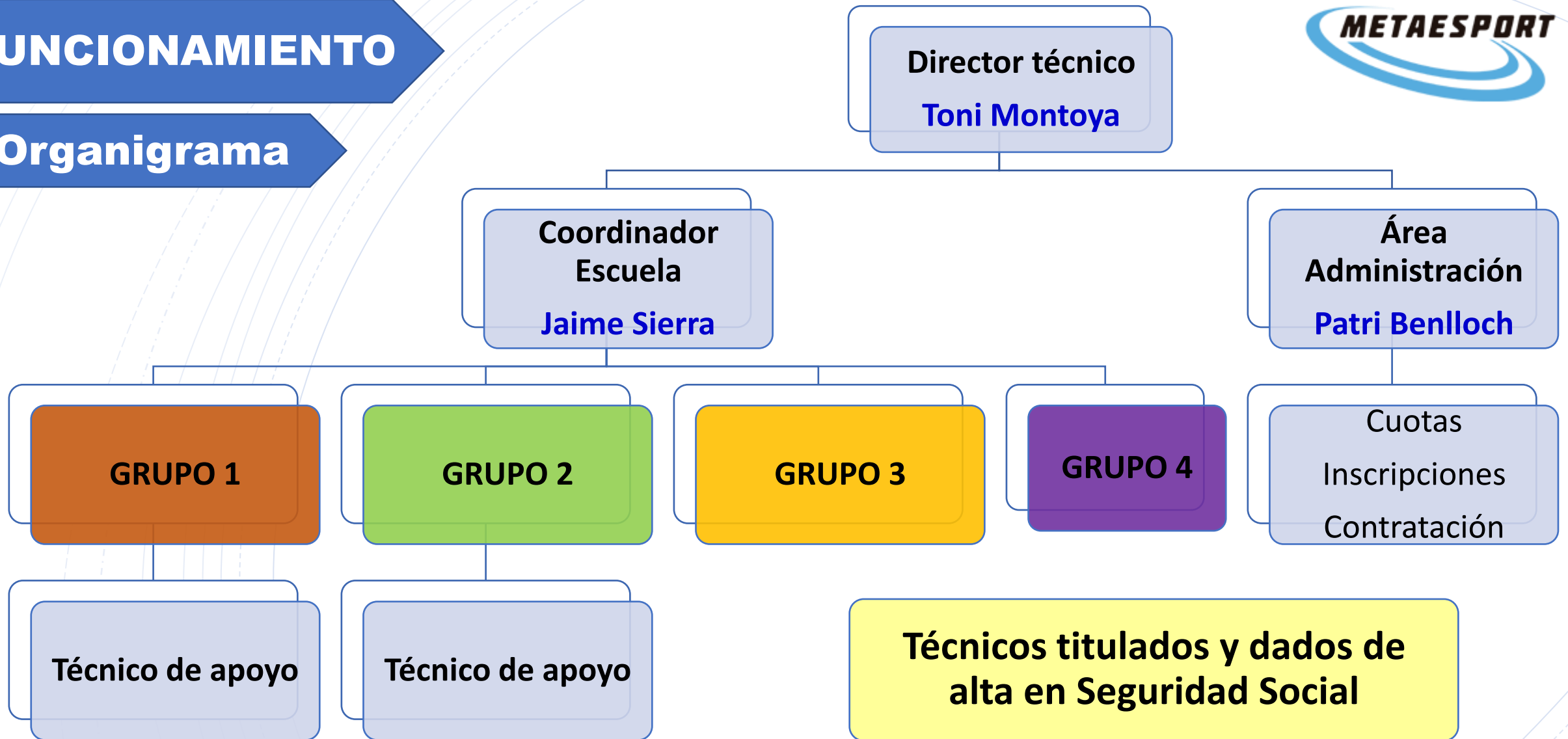
Desarrollo integral de la resistencia (Gran ventana en el VO2Máx.).

Especialización al final de dicha fase, sin dejar de lado otras técnicas.

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

FUNCIONAMIENTO

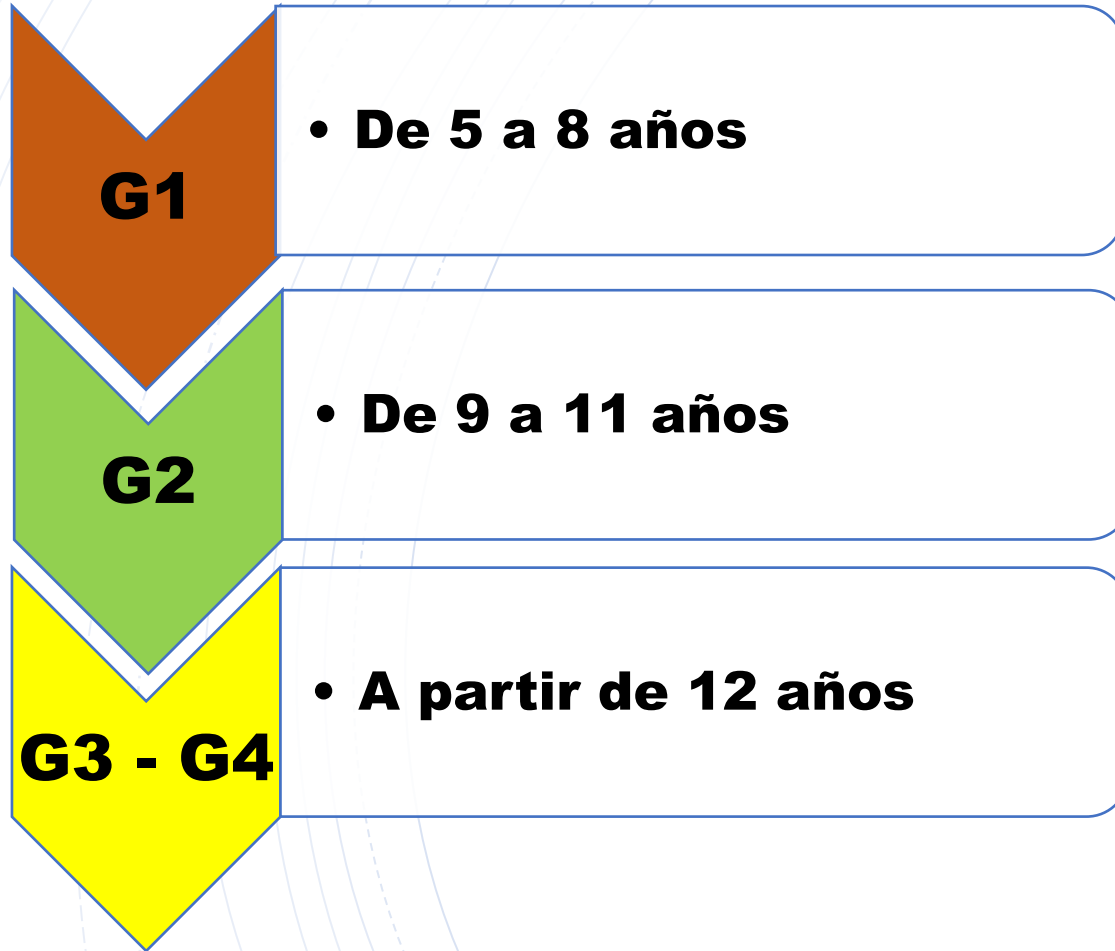
Organigrama



Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO



INICIACIÓN

**APRENDIZAJE DE LAS
TÉCNICAS**

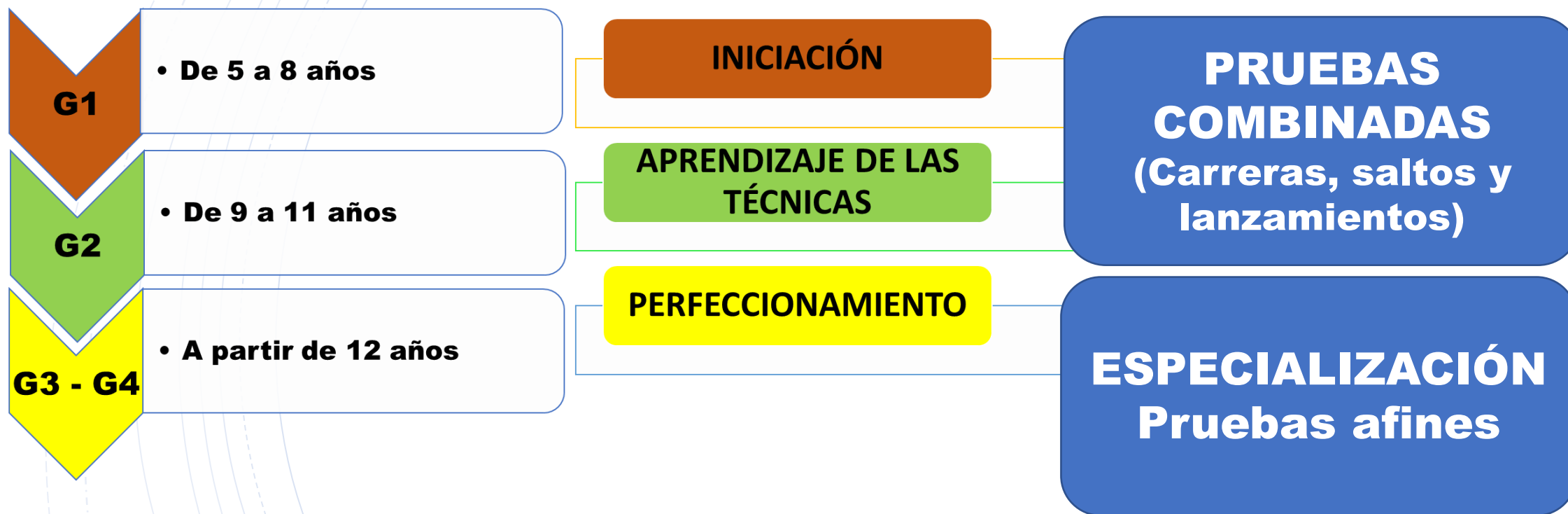
PERFECCIONAMIENTO

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Metodología



Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

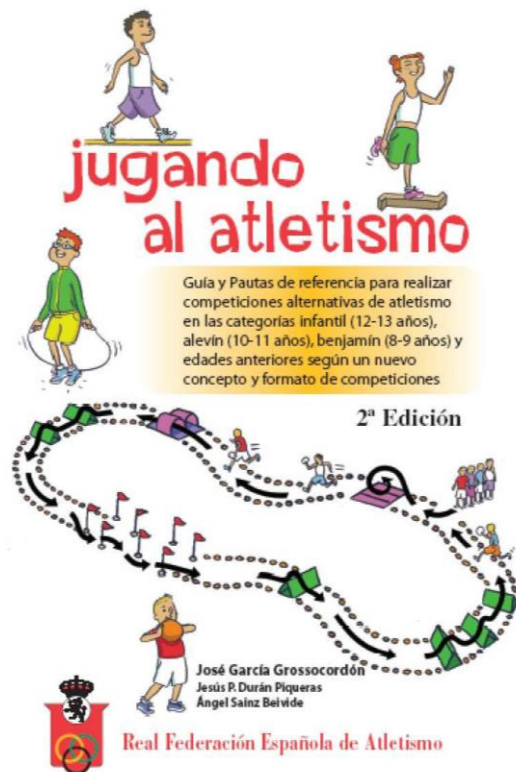
NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Metodología



INICIACIÓN



GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO



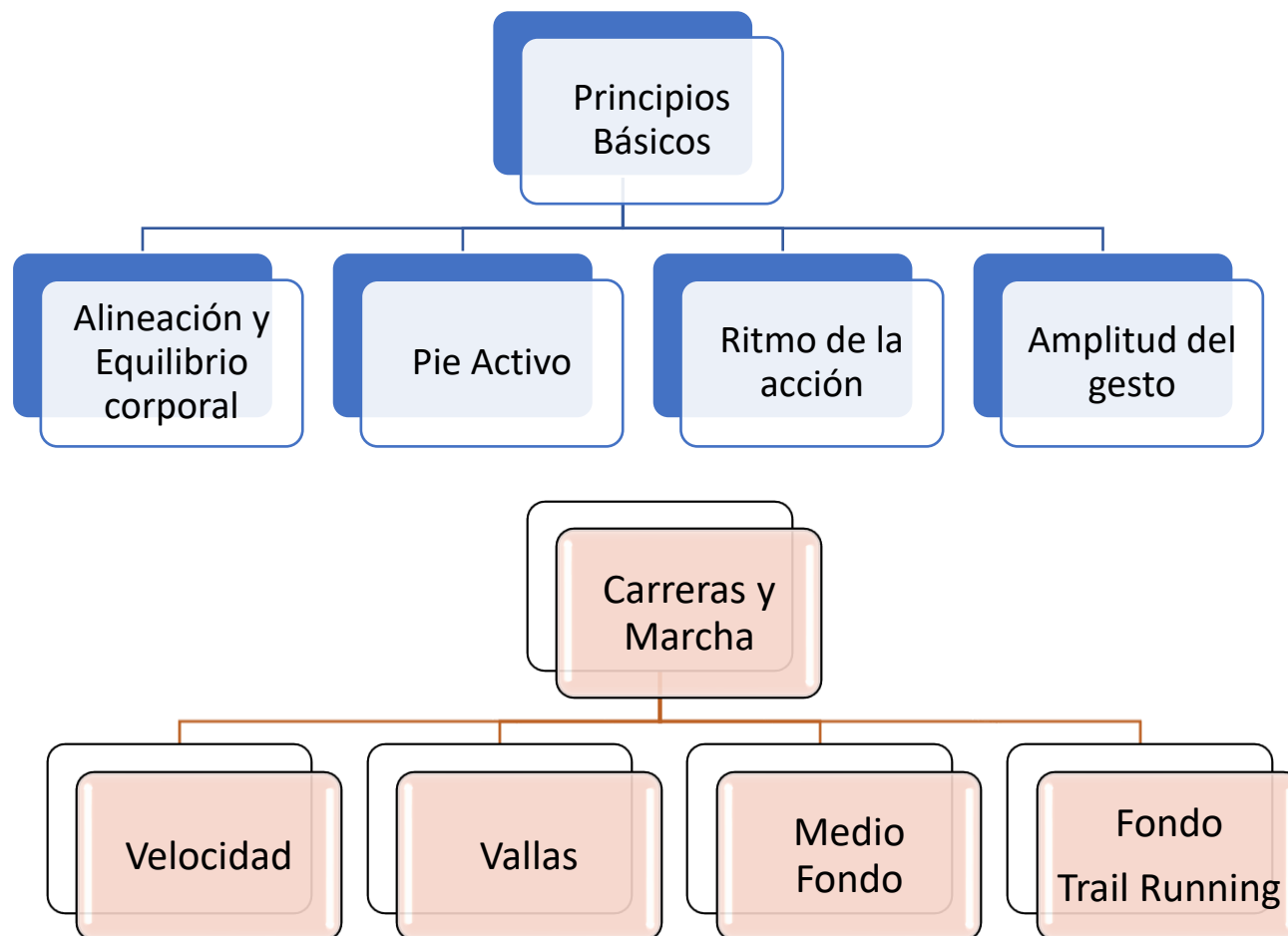
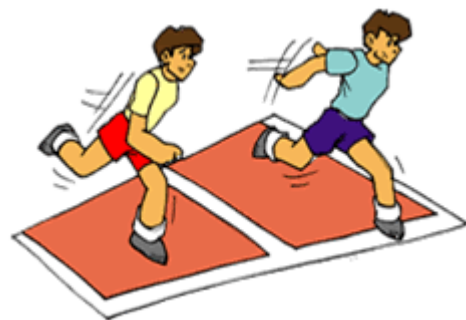
Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Metodología

APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS



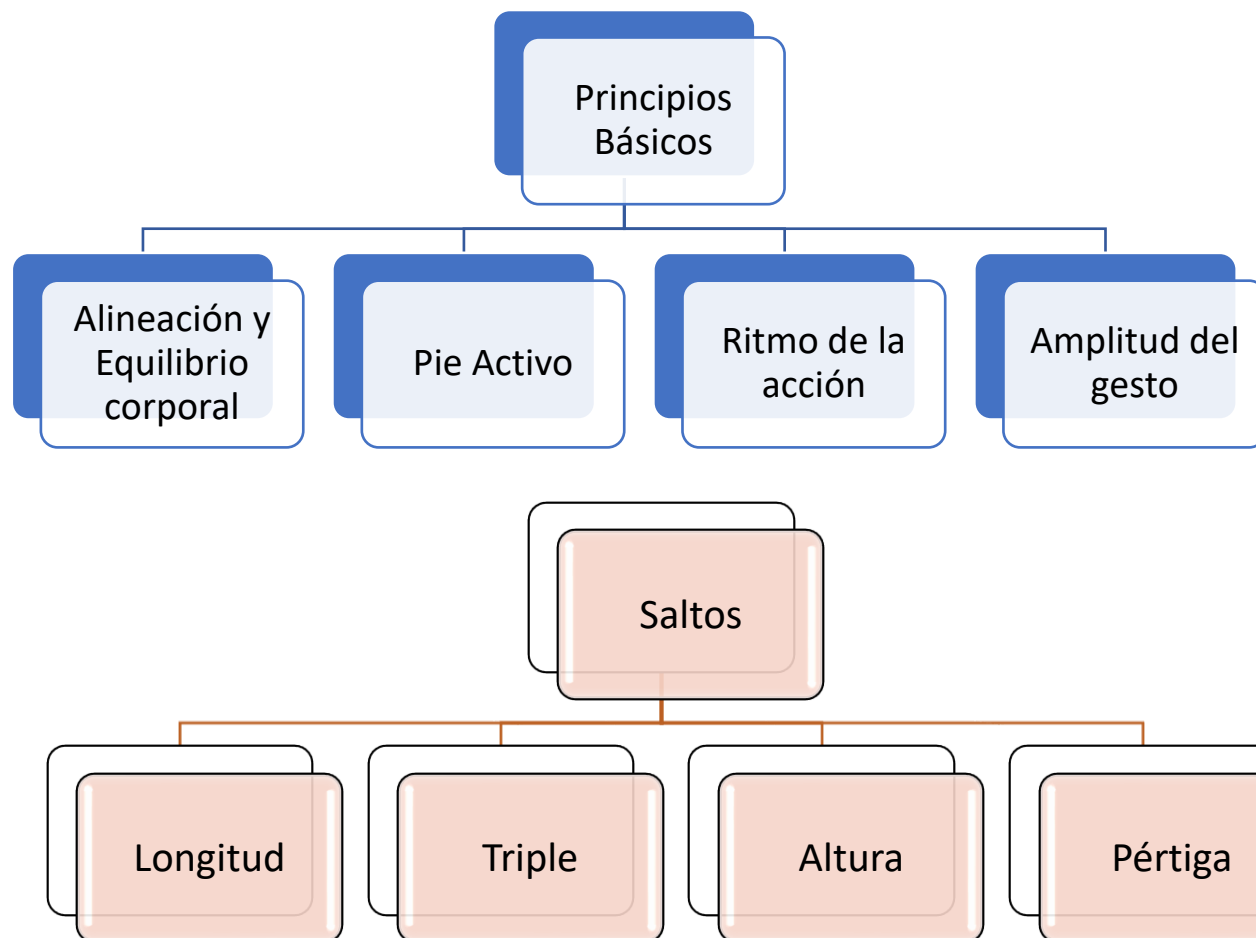
Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Metodología

APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS



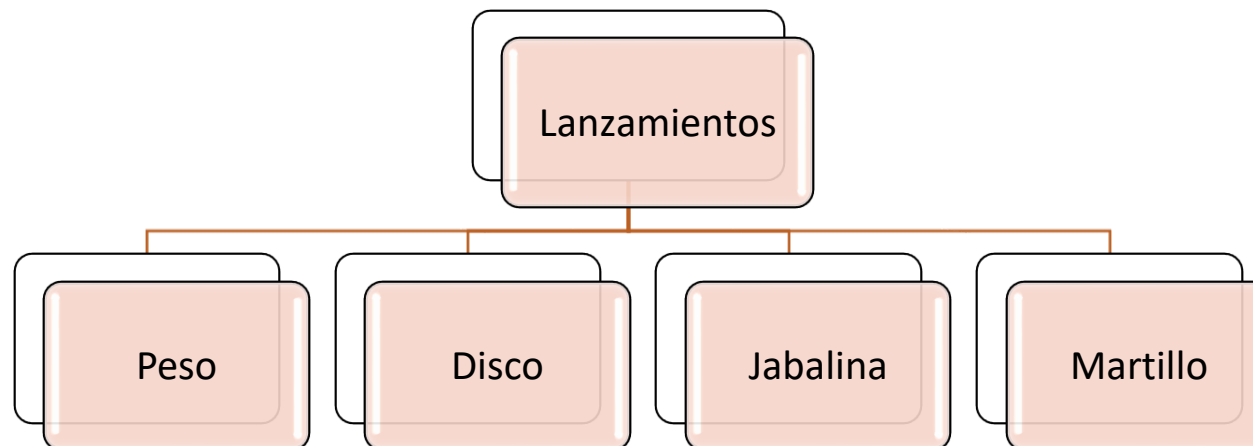
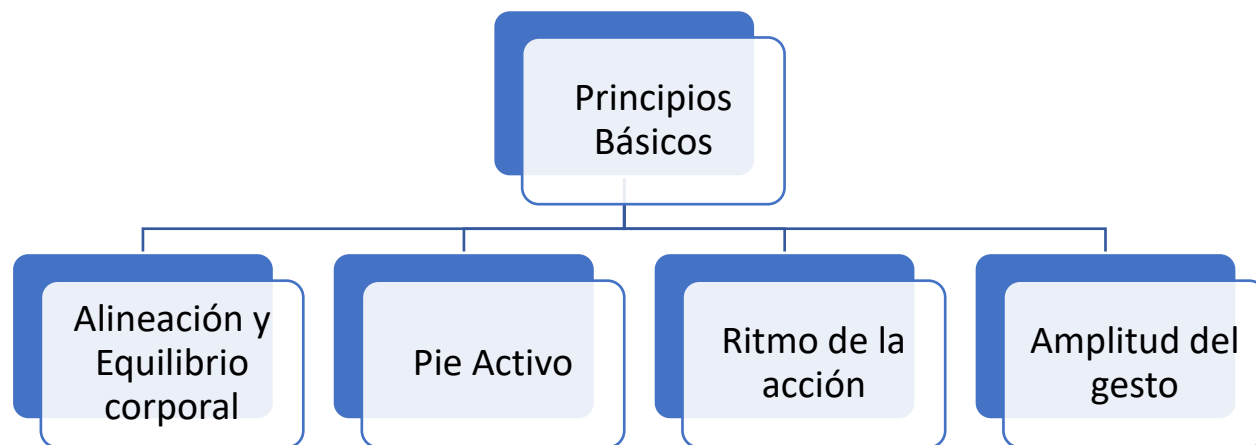
Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Metodología

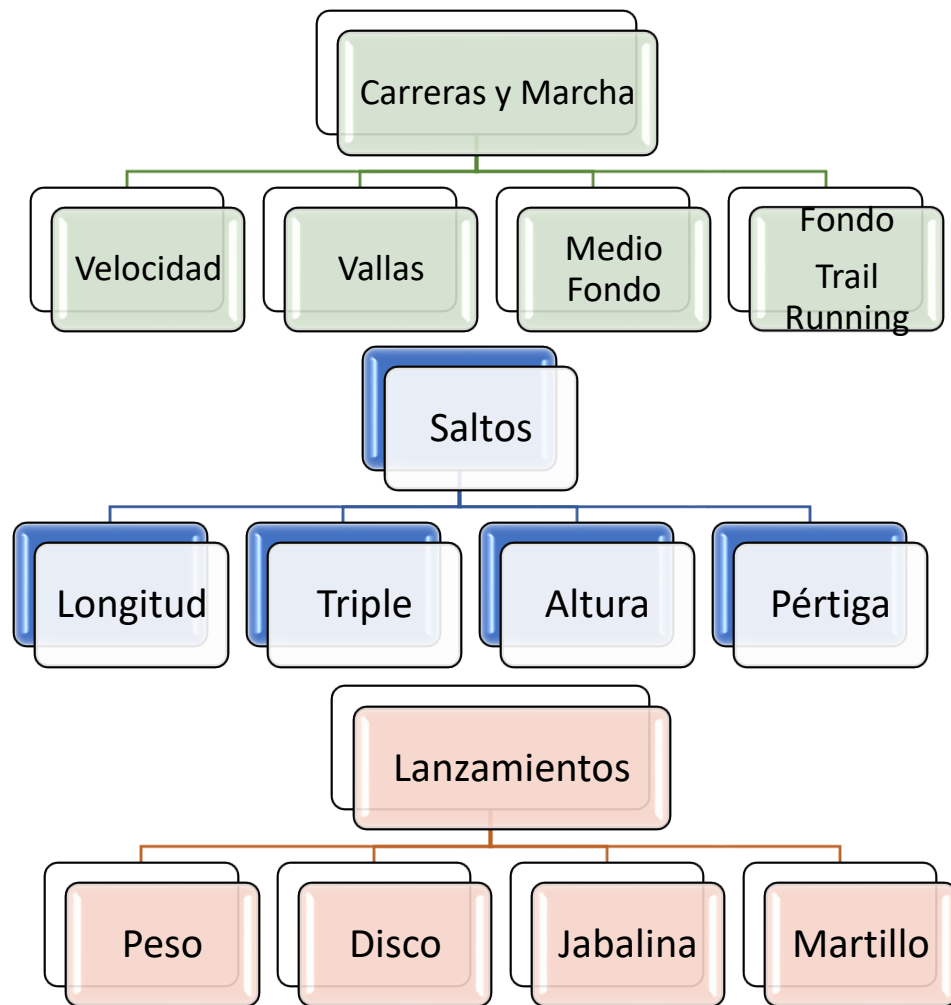
APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS



Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS



Real Federación Española de Atletismo
**ANÁLISIS ESTADÍSTICO
DE JÓVENES ATLETAS
DE 14 A 17 AÑOS
en el periodo 1997-2008**



AUTORES
José García Gómez y colaboradores
Ángel Soto Benito
José Antonio García Figueroa

RED DE LA NACIONAL DE IDENTIFICACIÓN DEPORTIVA



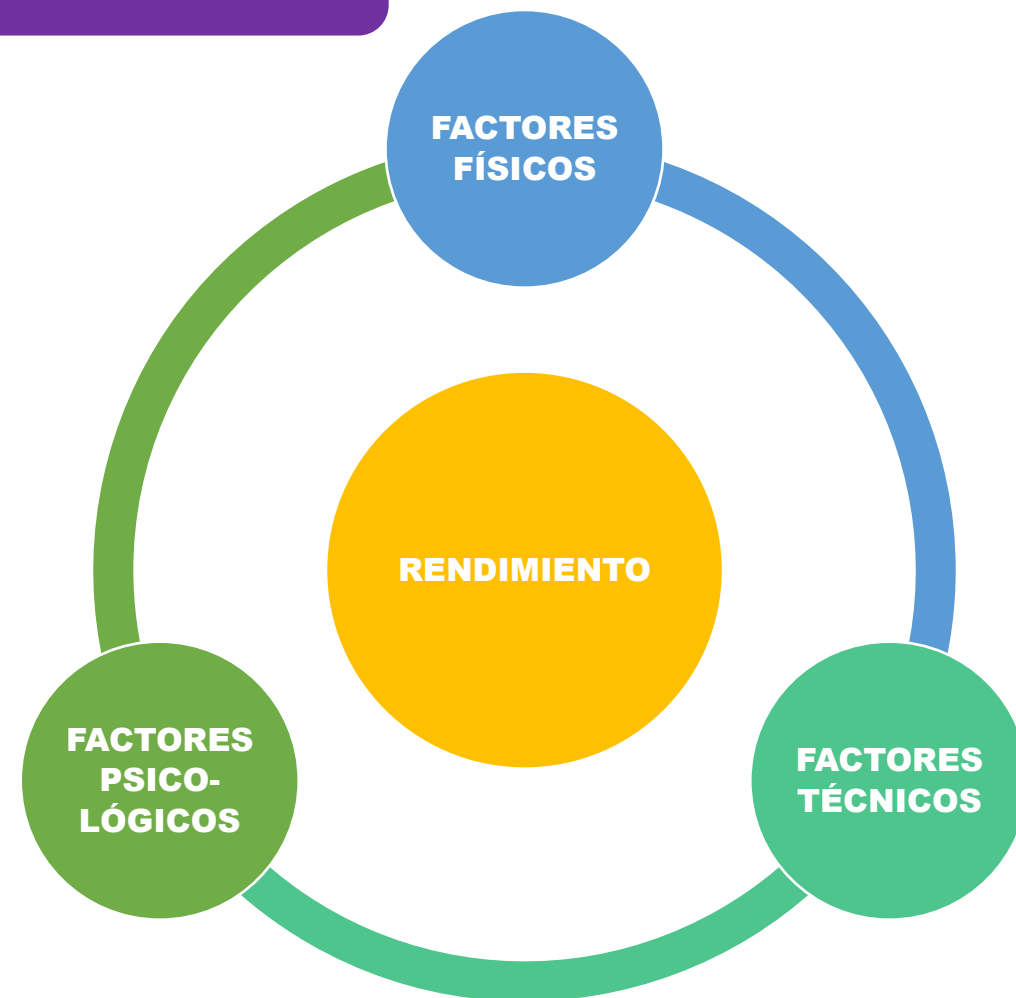
Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Metodología

PERFECCIONAMIENTO



Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

FUNCIONAMIENTO

Competición



JUEGOS DEPORTIVOS COMUNIDAD VALENCIANA

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES VALENCIA

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

Entrenamiento en instalaciones atléticas

- Salto de altura, salidas de tacos, lanzamientos largos

Grupos de perfeccionamiento

Competiciones de club

- Saltos, lanzamientos y carreras.

Pista de atletismo en Riba-roja de Túria

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

CUOTAS CURSO ESCOLAR 2022-2023				
GRUPOS	MATRÍCULA	CUOTA MENSUAL		
		(1 DÍA/SEMANA)	(2 DÍAS /SEMANA)	(3 DÍAS/SEMANA)
1	20€	11€	16,50€	----
2	30€	11€	16,50€	----
3	30€	11€	16,50€	----
4	30€	----	----	22€

LAS CUOTAS SE CARGARAN DE FORMA TRIMESTRAL A EXCEPCIÓN DE LA PRIMERA QUE SE CARGARÁ EN SEPTIEMBRE Y SE CORRESPONDERÁ CON DICHO MES MÁS LA MATRÍCULA CORRESPONDIENTE.

LA MATRÍCULA INCLUYE LA INSCRIPCIÓN ALS JOCSE DE LA FACV/LICENCIA DE RENDIMIENTO (SEGÚN EDAD Y REGLAMENTO DELS JOCSE FACV) Y UNA CAMISETA DE LA ESCUELA. NO SE INCLUYEN LOS GASTOS DE LAS LICENCIAS AUTONÓMICAS NI NACIONALES QUE DEBERÁN SER ABONADAS SEGÚN REGLAMENTO INTERNO DE ATLETAS FEDERADOS DEL CLUB PUBLICADO EN LA WEB.

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es

- e-mail: escuelametaesport@gmail.com
- Whatsapp: 677784908
- Entrevistas personales: sede del club (con cita previa)

Club Deportivo Metaesport Riba-roja de Túria – Desde 2012

NIF: G98658263 | Licencia club RFEA: V-227 | Tel: 687877012 | escuelametaesport@gmail.com | www.metaesport.es