

## Jornada PRONATREN altura: domingo 9 de febrero 2025 - Larrabide

Dentro de las jornadas técnicas y de preparación del programa de Rendimiento PRONATREN se convoca a los siguientes atletas y sus entrenadores a la siguiente jornada técnica:

- **Hora:** 11:00 – 13:00      • **Técnico:** Josemi Martínez
- **Lugar:** Centro de Tecnificación Estadio Larrabide, aula y zona de salto

### Objetivos y desarrollo de la actividad.

- Charla teórica: Explicación sobre el salto de altura, la importancia de la carrera y las fases del salto.
- Psicología: Charla sobre la psicología precompetitiva y competitiva, visualización del salto.
- Parte práctica:
- Calentamiento específico para el salto.
- Ejercicios de carrera y talonamiento.
- Saltos completos, grabación y visualización de los saltos.

### Atletas y Entrenadores Convocados

| Club        | Entrenador        | Sub 18                   | Club        | Entrenador        | Sub 16                  |
|-------------|-------------------|--------------------------|-------------|-------------------|-------------------------|
| Hiru herri  | Igor Soto         | Sebastián Wojtk Paslut   |             |                   |                         |
| Ardoi       | Sara Urtansun     | Aitor Tirapu Uterga      | Pamplona at | Marisa Marcotegui | Oihane Apesteguía Gay   |
| Gana        | JM Martinez       | Rubén Nuin Ros           | Ederki      | Fernando Unzu     | Sofía Martínez Montiel  |
| San Adrián  | Julián            | Orlando Esparza Gómez    | Hiru herri  | Igor Soto         | June Soto Ibarrola      |
| Pamplona AT | Marisa Marcotegui | Daniel Fernández Amezcua | Tafalla     | Pablo Bolea       | María Macua Muruzábal   |
| Gana        | JM Martinez       | Mary Okunrobo Osaro      | Hiru herri  | Igor Soto         | Gorka Sánchez Zabalza   |
| Pamplona AT | Marisa Marcotegui | Alaitz Eraso Arandigoyen | Hiru herri  | Igor Soto         | Inar Ciganda Loperena   |
| Tafalla     | Pablo Bolea       | Marta Muez Marín         | Hiru herri  | Igor Soto         | Markel Goienetxea Ramos |
| Tafalla     | Pablo Bolea       | Ainhoa Díaz Jaso         | Barañain    | Alberto Lazaro    | Tidiani Martínez Iñigo  |
| Hiru herri  | Igor Soto         | Asier Álvarez Latorre    |             |                   |                         |
|             |                   | Reserva                  |             |                   | Reserva                 |
| Iranzu      | Koldo Solchaga    | Ada Ferior               | Pamplona at | Marisa Marcotegui | Elena Sánchez de Munian |