

PROTAMA

2012-2022

10º Aniversario

¡La excelencia del deporte!

GO fit

PROTAMA 3.1

LA TECNIFICACIÓN DE LOS JÓVENES EN ATLETISMO

INTRODUCCIÓN

- *La Federación de Atletismo de Madrid tiene como uno de sus grandes objetivos la promoción y desarrollo (proceso gradual de cambio y diferenciación desde un nivel de complejidad menor a uno mayor, crecimiento a perfeccionamiento) del atletismo en consonancia y en la línea con lo que nuestro deporte demanda en nuestros días.*
- *En el año 2012 puso en marcha un ambicioso PROGRAMA DE TECNIFICACION con excelentes resultados en todos los ámbitos y niveles. Y ahora iniciamos nuestra versión 3.1 cuando cumplimos 10 años de puesta en marcha.*
- *Es el momento de dar un impulso importante al Programa y tratar de que lo que se inició ahora hace nueve años de un salto cuantitativo y cualitativo a todos los niveles.*
- *Como consecuencia de ello se pone en marcha el PROTAMA 3.1 (LA TECNIFICACION DE LOS JOVENES EN EL ATLETISMO MADRILEÑO), dirigido a los atletas que tengan un potencial especial para este deporte y que realmente sean los talentos que reúnen todas las condiciones para llegar al más alto nivel en el atletismo.*
- *El PROTAMA 3.1 va dirigido a los atletas en las categorías SUB 16 y SUB 18. Unos pertenecerán a dicho programa de hecho y otros, los más, formarán parte de nuestras actuaciones como invitados.*
- *Este es el gran proyecto de la FAM compartido y en colaboración con la COMUNIDAD DE MADRID para con los jóvenes y que se manifestará a través de distintos programas y dinámicas de actuación.*



PROTAMA SUB-16 (Crecimiento) Entrenar para entrenar	- PROTAMA SUB-18 (Perfeccionamiento) Entrenar para competir
--	--

A.- NUESTROS OBJETIVOS:

1.- GENERALES:

- **A CORTO PLAZO:**

*Interacción entre los distintos organismos que componen el cuerpo del atletismo para llevar a cabo un programa común con el sello personal de esta Federación y que sea el el espejo donde se miren todos nuestros jóvenes y la meta para la mayoría de ellos.
Mejorar el rendimiento y el nivel de los jóvenes talentos del atletismo madrileño.*

Seguimiento de todos los integrantes del PROTAMA.

Formación y ayudas a los entrenadores personales de los atletas implicados en el programa para crear un buen entorno tanto técnico como motivacional.

- **A MEDIO PLAZO:**

Consolidar el proyecto deportivo.

Conseguir que el grupo de atletas tecnificados llegue a la internacionalidad en sus respectivas categorías.

Implicar en el proyecto a los entrenadores personales de los atletas pertenecientes al plan.

Consolidación del modelo técnico de cada una de las pruebas.

- **A LARGO PLAZO:**

Conseguir un mayor número de finalistas y medallistas en los diferentes Campeonatos Internacionales.

Conseguir que un gran número de atletas del programa llegue a la selección absoluta.

Consolidación definitiva de la estructura deportiva del programa.





B.- COMO ACCEDEMOS AL PROGRAMA

Los criterios para formar parte del programa serán los siguientes (Resultados de la temporada anterior y revisión en el mes de abril con los resultados en ranking RFEA a 31 de diciembre):

- Medalla en Campeonatos de España en Pista Cubierta, SUB 16 y SUB 18.
- 5 primeros en Campeonato de España de Cross de selecciones autonómicas SUB 16 y SUB 18.
- 3 primeros puestos en Campeonato de España de Clubs de Cross SUB 16 y SUB 18.
- Medalla en Campeonato de España Individual al Aire Libre SUB 16 y SUB 18 (SUB 14 para el año siguiente)
- Campeón en Campeonato de España Selecciones Autonómicas al Aire Libre SUB 16 y SUB 18.
- Campeón en el Campeonato de España de Marcha de Invierno de promoción.
- Medalla en el Campeonato de España de Federaciones de Marcha en Ruta SUB 16 y SUB 18.
- Medalla en el Campeonato de España de Federaciones de Pruebas Combinadas.
- Medalla en el Campeonato de España de invierno de lanzamientos largos.
- 5 primeros del ranking nacional SUB 16 y SUB 18 en Pista Cubierta. El ranking que se tendrá en cuenta será el publicado en la página web de la RFEA (cerrado el 1 de abril).
- 5 primeros del ranking nacional SUB 16 y SUB 18 al Aire Libre. El ranking que se tendrá en cuenta será el publicado en la página web de la RFEA (cerrado a 31 de diciembre) En marcha solo se tendrán en cuenta las distancias en las que se disputa el Cto. de España.
- 3 primeros del ranking al Aire Libre de la RFEA para la categoría SUB 14 (solamente de 2º año) al 31 de diciembre de cada temporada para poder ingresar por primera vez. El ranking que se tendrá en cuenta será el de Aire Libre publicado en la página web de la RFEA (cerrado a 31 de diciembre).

PERMANENCIA

Para permanecer en el PROTAMA habrá que cumplir los objetivos de ingreso en el mismo anualmente, si este criterio no se cumple en dos años sucesivos se causará baja en el programa.

- Es imprescindible asistir a todas las jornadas tanto el atleta como el entrenador personal, si el entrenador no asiste el atleta tampoco.
- Dejará de formar parte del programa todo atleta que no asista a dos jornadas sin una justificación adecuada previa.
- Por cada no asistencia a las convocatorias sin justificar el entrenador perderá el 50% del importe de las ayudas del programa.

C.- LAS OBLIGACIONES DE LOS ATLETAS:

Todos los atletas incluidos en el Plan de Tecnificación PROTAMA SUB-16 y el PROTAMA SUB-18 tendrán las siguientes obligaciones:

- 1. Poseer licencia por la FAM y cumplimentar todos los datos y la documentación que le sean requeridos.*
- 2. Asistir a las competiciones y para las que sea convocado/a salvo causa justificada y comunicada previamente al Secretario del programa.*
- 3. Seguir estrictamente las normas de conducta establecidas en las competiciones o cualquier otro tipo de evento para el que el atleta sea convocado.*
- 4. Cumplir con los entrenamientos planificados por su entrenador personal durante la temporada.*
- 5. Respetar y cumplir estrictamente las normas antidopaje de la R.F.E.A y las que se deriven de la normativa de la AMA o los organismos internacionales competentes.*
- 6. Ser imagen del programa en todos los ámbitos y lugares, con lo que ello conlleva.*
- 7. Difundir en todos los ámbitos los VALORES DEL ATLETISMO que al final de este documento se expresan y ser un claro representante de dichos valores.*
- 8. El incumplimiento injustificado por parte de los atletas de cualquiera de estos puntos conllevará la pérdida de todos los derechos como integrante del PROTAMA.*





D.- LAS OBLIGACIONES DE LOS ENTRENADORES:

1. *Poseer licencia por la FAM y cumplimentar todos los datos y la documentación que le sean requeridos.*
2. *Asistir a las Jornadas Técnicas para las que sea convocado ya que este Programa considera que es imprescindible la formación del binomio atleta-entrenador.*
3. *Difundir en todos los ámbitos los VALORES DEL ATLETISMO que al final de este documento se expresan y ser un claro representante de los mismos.*
4. *El incumplimiento injustificado por parte de los entrenadores de cualquiera de estos puntos conllevará la pérdida de todos los derechos económicos que le correspondan como entrenador personal de atletas del PROTAMA.*
5. *El entrenador deberá remitir al Secretario del Protama la documentación que se le solicite referente a sus atletas.*



E.- LOS DERECHOS DE LOS ATLETAS

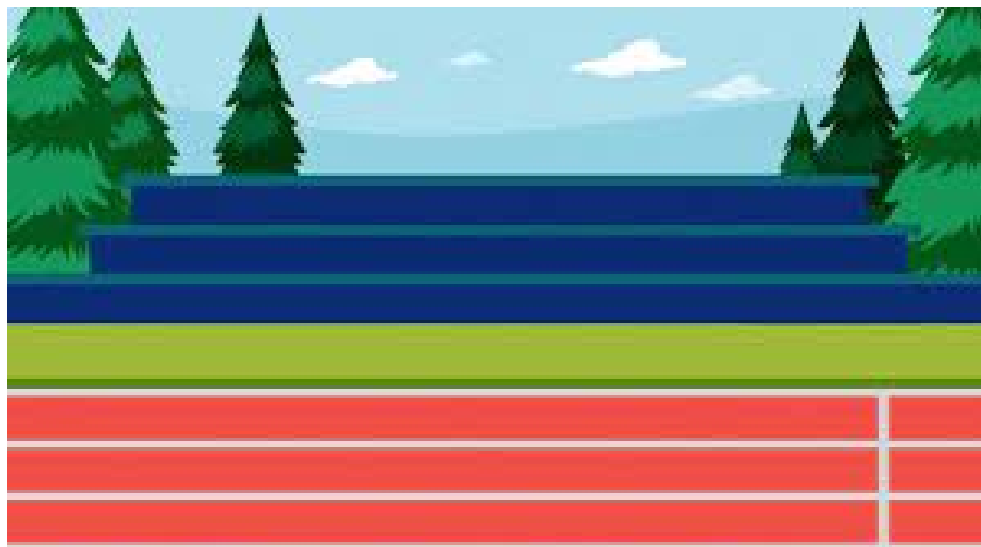
Los atletas incluidos en el PROTAMA podrán beneficiarse de los siguientes derechos:

- 1. A participar en las Concentraciones, Campus, Viajes y Jornadas Técnicas convocadas por la FAM.*
- 2. A participar en competiciones propias del Programa de Tecnificación de los Jóvenes.*
- 3. A participar de cualquier tipo de control técnico, médico o de otra naturaleza que desde el Programa se pudiera concertar con cualquier organismo (pruebas de lactatos, analíticas, mediciones antropométricas, etc.).*
- 4. A tener un seguimiento individualizado de su evolución por parte de los responsables del Programa.*
- 5. A un asesoramiento minucioso y específico en materia antidopaje.*
- 6. A solicitar su ingreso en el IES Ortega y Gasset para continuar sus estudios en los cursos 2º, 3º, 4º de la ESO y 1º de Bachillerato.*

E.- LOS DERECHOS DE LOS ENTRENADORES

Los entrenadores personales de los atletas incluidos en el PROTAMA podrán beneficiarse de los siguientes derechos:

- *A utilizar diferentes materiales cedidos por la FAM para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, según disponibilidades.*
- *A recibir las diferentes ayudas que el Programa le pueda facilitar*
- *A participar en todas las jornadas de Formación que se programen para su especialidad y a las que se convoque también al atleta al que entrena.*



F.- ACTIVIDADES Y ACTUACIONES A DESARROLLAR.

Las actuaciones que llevaremos a cabo se clasifican en:

1.- CONCENTRACIONES.

- *Estos Campus y Concentraciones con los atletas incluidos en el Programa tendrán una periodicidad que se establecerá cada temporada y se realizarán normalmente por categorías y en otras ocasiones por grupos de especialidades.*
- *A estas jornadas, y siempre por decisión de los responsables del Programa, se convocarán en ocasiones puntuales a atletas de especial relevancia que todavía no formen parte de este programa y que sean de interés para la Selección de la Comunidad de Madrid.*
- *Se celebrarán en las instalaciones que se indiquen para cada ocasión y tendrán el siguiente desarrollo:*
 - a) *Realización de los entrenamientos programados así como de una batería de test, propuestos por los responsables de grupo, cuyos resultados se anotarán en el dossier personal del atleta.*
 - b) *Reunión, charla, entre los entrenadores personales asistentes, centrada en los contenidos básicos del entrenamiento de esa jornada y en las actuaciones para potenciar la progresión de cada atleta en particular.*
 - c) *Realización por parte del responsable de la Concentración de un informe detallado, el cual será remitido al responsable del Programa conforme al modelo estipulado.*



2.- NÚCLEOS DE ENTRENAMIENTO

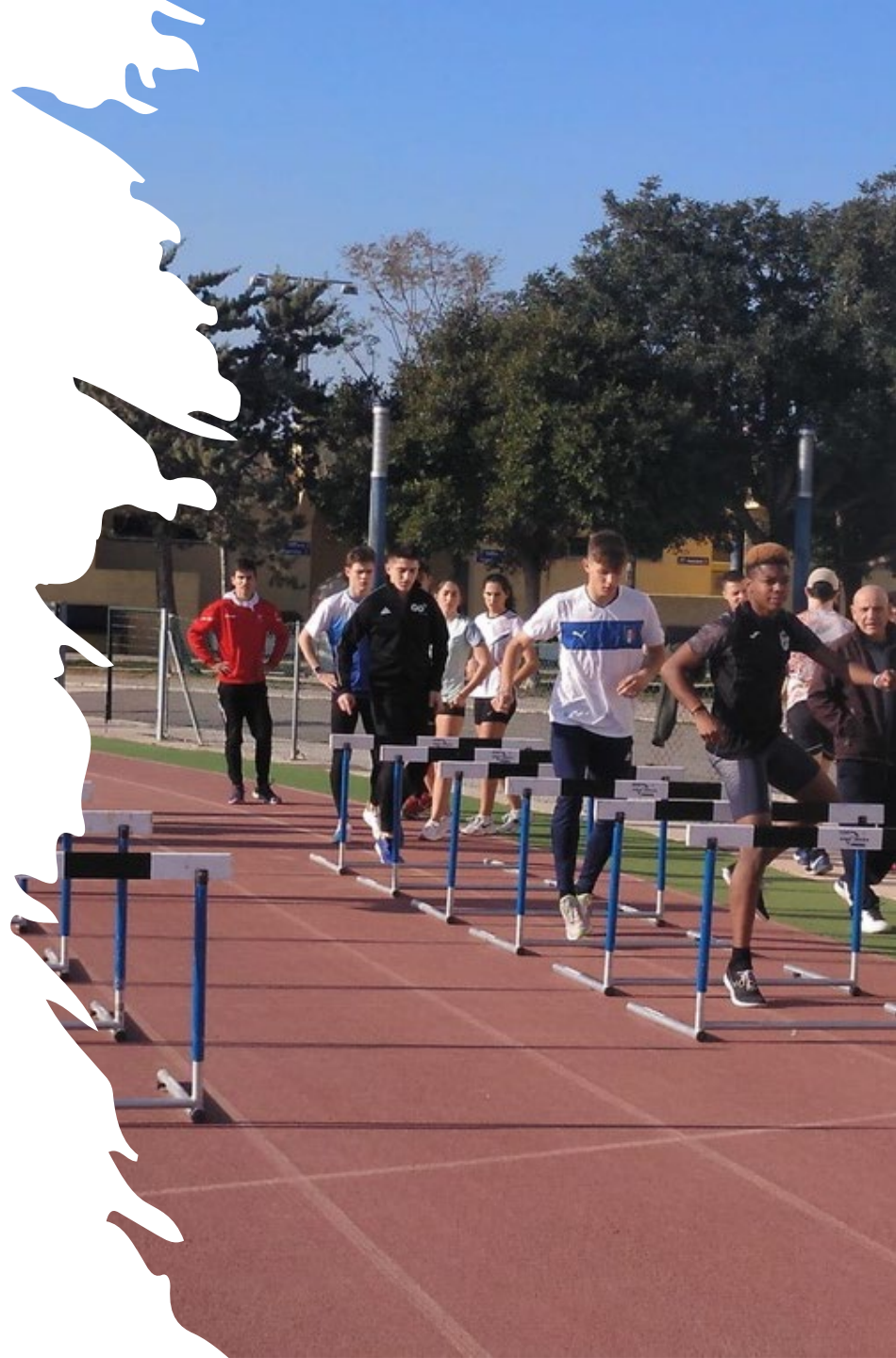
En algunas instalaciones específicas se establecerán núcleos de entrenamiento para el Programa de Tecnificación y que incluirá además todos aquellos atletas que a criterio de la Federación sean interesantes para la mejora del sector y que podría contar con ayudas técnicas y económicas si fuera posible en función de los componentes del mismo, pudiendo hacerlo con sus entrenadores personales.

3.- JORNADAS TECNICAS

Cada temporada se realizarán diversas Jornadas Técnicas en función de los de la disposición de fechas e instalaciones en cada uno de los casos.

A ellas asistirán los atletas y los entrenadores personales de los atletas implicados con la finalidad de:

- 1. Potenciar la formación continua de los entrenadores personales de los atletas seleccionados.*
- 2. Aumentar el interés de los entrenadores por el Programa de Tecnificación.*
- 3. Favorecer las condiciones de entrenamiento de los Entrenadores facilitándoles medios para el control y desarrollo del mismo.*
- 4. Seguir la evolución deportiva de los atletas incluidos en el Programa, a través de los responsables técnicos de cada Federación los cuales mantendrán una estrecha relación con los entrenadores personales de dichos atletas, analizando las circunstancias que pudieran afectar a los objetivos establecidos.*





G.- ENTRENADORES PERSONALES DE LOS ATLETAS

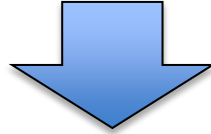
- 1) *Será imprescindible tener diligenciada licencia como entrenador por la FAM.*
- 2) *Por otra parte, los entrenadores fomentarán una adecuada orientación hacia el máximo rendimiento deportivo y obtención de resultados en competición, debiendo transmitir a los jóvenes atletas valores relacionados con la tolerancia, el compañerismo y el juego limpio en el deporte y en la vida.*
- 3) *Se pretende que los entrenadores se encuentren familiarizados con las metodologías más actuales, participando en actividades de formación continua, ya que repercutirá beneficiosamente en los resultados de sus atletas.*
- 4) *Así mismo las gratificaciones y ayudas se verán afectadas por no cumplir los objetivos del programa en su totalidad o la no asistencia a actos y jornadas programadas para el atleta y su entrenador personal.*

H.- ATLETAS

El programa está destinado a atletas de las categorías SUB 16 y SUB 18 conforme a los criterios objetivos y científico-técnicos establecidos por la dirección técnica, incluidos en este programa.

En los citados criterios se valorarán la aptitud y la actitud, demostradas y relacionadas con la práctica del atletismo, así como su proyección de futuro.

ORGANIGRAMA



ADJUNTO:

Juan C. Barrero Rueda

RESPONSABLE:

Isidro Arranz Juanilla

SECRETARIO:

Juan J. Garrido Cabezas

COORDINADORES



CARRERAS Y MARCHA:

Isidro Rodríguez Martín

LANZAMIENTOS:

Juan M. Alcalde Camino

SALTOS Y COMBINADAS:

Miguel González García



Federación Atletismo
Madrid



Comunidad
de Madrid