Federación Atletismo Madrid

Comunidad de Madrid

PROTAMA 3.3

2024

¡La excelencia del deporte!

PROTAMA 3.3

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 que nos ha llevado a obtener excelentes resultados en todos los ámbitos y niveles. Y ahora iniciamos nuestra versión 3.3 cuando cumplimos 12 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 doce años de un salto cuantitativo y cualitativo a todos los niveles.*
- *Como consecuencia de ello se pone en marcha el PROTAMA 3.3 (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 nacional e internacional.*
- *El PROTAMA 3.3 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.*

A.- NUESTROS OBJETIVOS:

- ***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 Nacionales e 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:

- *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.*
- *Campeón/a Campeonato de España Triatlón SUB 14 (atletas que pasen a categoría SUB 16).*
- *Campeón/a en Campeonato de España Selecciones Autonómicas al Aire Libre SUB 16 y SUB 18.*
- *Campeón/a 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 invierno de lanzamientos largos de menores.*

C.- 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 trasmitir 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.

D.- DERECHOS DE LOS ENTRENADORES PERSONALES.

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 tanto materiales como económicas.*
- *A participar en todas las jornadas de Formación y Tecnificación que se programen para su especialidad y a las que se convoque también al atleta al que entrena.*

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 las Jornada Técnicas 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 un asesoramiento minucioso y específico en materia antidopaje.*
5. *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.*

F.- LAS OBLIGACIONES DE LOS ENTRENADORES PERSONALES:

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 entrenador deberá remitir al Secretario del Protama la documentación que se le solicite referente a sus atletas.*

G.- 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.*

1. *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.*

2. *Ser imagen del programa en todos los ámbitos y lugares, con lo que ello conlleva.*

3. *Difundir en todos los ámbitos los VALORES DEL ATLETISMO que al final de este documente se expresan y ser un claro representante de dichos valores.*

4. *El incumplimiento injustificado por parte de los atletas de cualquiera de estos puntos conllevará la pérdida de todos los derechos como integrante del PROTAMA.*

H.- ACTIVIDADES Y ACTUACIONES A DESARROLLAR.

Las actuaciones que llevaremos a cabo se clasifican en:

JORNADAS TECNICAS.

- *Se realizarán con los entrenadores personales y sus atletas incluidos en el Programa, tendrán una periodicidad que se establecerá cada temporada, se realizaran normalmente por categorías y en otras ocasiones por grupos de especialidades.*

- *A estas jornadas, y siempre por decisión de los responsables del PROTAMA, se convocará en ocasiones puntuales a entrenadores personales y sus 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 jornada de tecnificación de un informe detallado, el cual será remitido a la Federación conforme al modelo estipulado.*

OBJETIVOS DE LAS JORNADAS TÉCNICAS

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 implicados con la finalidad de:

1. *Potenciar la formación continua de los entrenadores personales de los atletas.*

1. *Favorecer las condiciones de entrenamiento de los entrenadores personales facilitándoles medios para el control y desarrollo del mismo.*

2. *Seguir la evolución deportiva de los atletas incluidos en el Programa, a través de los responsables técnicos del programa los cuales mantendrán una estrecha relación con los entrenadores personales de dichos atletas, analizando las circunstancias que pudieran afectar a los objetivos establecidos.*

ORGANIGRAMA

RESPONSABLE:
Isidro Arranz Juanilla

ADJUNTO:
Juan C. Barrero Rueda

SECRETARIO:
Juan J. Garrido Cabezas

DIRECTOR TECNICO:
Santiago Díez Rodríguez

COORDINADORES Y ADJUNTOS

CARRERAS Y MARCHA:
Isidro Rodríguez Martin

LANZAMIENTOS:
Juan M. Alcalde Camino

SALTOS Y COMBINADAAS:
Miguel González García

Sara Montero Cuesta

José M. Martín Jiménez

Miguel A. García Quintana

SUB-18 (2007-2008)				
APELLIDOS, NOMBRE	AÑO	CLUB	SECTOR	ENTRENADOR
ALVAREZ NOGAR, MARIA BELEN	2007	AT. ALCORCON	LANZAMIENTOS (DISCO)	JOSE MANUEL MARTIN JIMENEZ
BARRIOS FERNANDEZ, MARIA	2007	RIA FERROL	SALTOS (TRIPLE)	EDUARDO CALLEJA HERNANDEZ
BONDJALE HINESTROSA, PAULA NGOYE	2007	RIA FERROL	LANZAMIENTOS (DISCO)	EDUARDO CALLEJA HERNANDEZ
CABRERA GOYA, MARIA	2008	CLUB CORREDORES	SALTOS (ALTURA)	ALEJANDRO ARIAS TOME
CALLEJA CARRERA, JORGE	2008	CMA ARGANDA	COMBINADAS	JONATHAN DELGADO LUCIO
CHIRINOS ASALDE, CAYETANA	2008	MELIZ SPORT	SALTOS (LONGITUD)	LUIS FELIPE MELIZ LINARES
CUESTA PASCUAL, DAVID	2007	C.D. TAJAMAR	SALTOS (PERTIGA)	MIGUEL ABAD ZORZO
DE ARRIBA CASTILLA, MIGUEL	2008	A.D. MARATHON	MARCHA	SAMUEL GINES GIJON
DEL MORAL SANZ, HELENA	2007	A.A. MOSTOLES	SALTOS (ALTURA)	DUNIA MARTIN GARCIA
DIAZ MONTILLA, IKER	2007	AT. COLMENAR VIEJO	SALTOS (ALTURA)	EDUARDO RODRIGUEZ LOBO
ESPESO CANTOLLA, DIEGO	2008	A.D. SPRINT	VALLAS	JAVIER RODRIGUEZ FERNANDEZ
FERNANDEZ OLIVER, HUGO	2008	A.A.MOSTOLES	VELOCIDAD	DUNIA MARTIN GARCIA
FERNANDEZ PASTOR, MARCOS	2007	CMA. ARGANDA	COMBINADAS	JONATHAN DELGADO LUCIO
GALINDO LOPEZ, LUCIA	2009	U.A. COSLADA	COMBINADAS	SERGIO ALBA SANCHEZ
GARCIA RAMIREZ, CARLA	2007	AT. ALCORCON	SALTOS (LONGITUD)	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
GONZALEZ GARCIA, JOSE AGUSTIN	2008	U.A. COSLADA	LANZAMIENTOS (JABALINA)	RAMON CARBALLO JIMENEZ
GONZALEZ GRANADOS, JOAQUIN	2007	A.D. SPRINT	SALTOS (ALTURA)	LAURA MARTIN LOPEZ
GUERRA CHAVES, NICOLAS STANISLAS	2008	AT. ALCORCON	SALTOS (TRIPLE)	EDUARDO CALLEJA HERNANDEZ
HERNANDEZ MORENO, LUIS MIGUEL	2008	AT. MORALZARZAL	COMBINADAS	MONTSERRAT FERNANDEZ MULLERAS
HERNANDEZ SERRANO, HUGO	2008	U.A. COSLADA	VELOCIDAD	ELENA HERNANDEZ APESTEGUIA
KRASNITSKAYA GAIKO, VALERIA	2008	A.D. MARATHON	COMBINADAS	ANTONIO GIL MONTERO
LINARES CARDEDAL, ALVARO	2008	AT. SS. REYES	FONDO	RAFAEL MARTIN MARTINEZ
LLORENTE RODRIGUEZ, AINARA	2008	A.D. MARATHON	MEDIO FONDO	SERGIO SANCHEZ PALANCAR
MANFREDOTTI GARCIA, MATEO	2007	AT. ARROYOMOLINOS	VALLAS	ANGELES GUERRA HURTADO
MEDINA VELASCO, MILIYON	2008	A.D. SPRINT	MEDIO FONDO	FCO. MANUEL BERENGUER COBO
MIER MARDOMINGO, CLAUDIA	2008	A.D. MARATHON	MARCHA	ALVARO FERNANDEZ GARCIA
ORTEGA PEREZ, SIMON	2008	CLUB CORREDORES	COMBINADAS	FERNANDO TOQUERO MARTINEZ
PAEZ VILCHES, LAURA	2008	AJALKALA	SALTOS (PERTIGA)	MANUEL PAEZ MANJON
PALANCAR GONZALEZ, ISABEL	2007	A.D. SPRINT	LANZAMIENTOS (JABALINA)	MIGUEL ANGEL GARCIA QUINTANA
PARAJUA DELGADO, ANA	2007	A.D. MARATHON	SALTOS (PERTIGA)	ANGEL SAINZ BEIVIDE
PELAEZ NUÑEZ, CLAUDIA	2008	A.D. MARATHON	VELOCIDAD	RICARDO BROCO PUERTA
RETANA TASCON, Mª CARLA	2008	CRONOS VILLA	VELOCIDAD	DAVID MONLLOR GARCIA FERNANDO
ROBLEDO MUÑOZ, LUCIA	2007	CLUB CORREDORES	COMBINADAS	TOQUERO MARTINEZ ALICIA MARTIN
RODRIGUEZ IGBINOMWANMIA, SAMUEL C.	2007	VALDEIGLESIAS M. B.	VELOCIDAD	BERLANAS
RODRIGUEZ SANZ, MARCO	2007	A.D. MARATHON	SALTOS (PERTIGA)	ANGEL SAINZ BEIVIDE
RODRIGUEZ SCHEGLOVA, OSCAR	2008	ATLETISMO LAS ROZAS	MEDIO FONDO	LUIS MIGUEL MARTIN BERLANAS
ROJO CASTAÑO, PABLO	2007	A.D. MARATHON	VELOCIDAD	RICARDO BROCO PUERTA
ROJO MILLAN, CARMEN	2007	A.D. SPRINT	VALLAS	JAVIER RODRIGUEZ FERNANDEZ
RUIZ JIMENEZ, SANDRA	2008	RUNNING HENARES	SALTOS (LONGITUD)	DAVID ATIENZA TOLEDO
SALCEDO MARTIN, MARCOS	2007	AJALKALA	LANZAMIENTOS (DISCO)	LUCIA BARONA FERNANDEZ ALBERTO
SANZ RUIZ, ALEJANDRO	2008	AT. MOSTOLES	MARCHA	MANSILLA MARTIN

SUB-16 (2009-2010)				
APELLIDOS, NOMBRE	AÑO	CLUB	SECTOR	ENTRENADOR
CEBALLOS MUÑAGORRI, NICOLAS	2009	A.D. MARATHON	COMBINADAS	MIGUEL VARAS ALVAREZ
ELVIRA MORENO, PAULA	2010	POLIDEP. GETAFE	MEDIO FONDO/FONDO	IGNACIO MARTIN TREJO CARMONA
GONZALEZ BERNAL, ALEJANDRO	2010	CRONOS VILLA	SALTOS (LONGITUD)	DAVID MONLLOR GARCIA
GONZALEZ SEGUNDO, CARLOTA	2009	A.D. MARATHON	SALTOS (ALTURA-PERTIGA)	RAFAEL LOPEZ RUIZ
IGLESIAS MARTINEZ, DANIELA	2009	AT. COLMENAR VIEJO	SALTOS (TRIPLE)	JUAN CARLOS MARQUEZ FRANCISCO
LADERAS UBEDA, CARLOS	2009	AT. ARANJUEZ	SALTOS (TRIPLE)	FLORENCIO OLIVAN MALLEN
LOPEZ GARCIA, GUILLERMO	2009	A.D. MARATHON	FONDO	SERGIO SANCHEZ PALANCAR
MARTIN MUÑOZ, JOSE ANTONIO	2009	A.D. SPRINT	MEDIO FONDO	FCO. MANUEL BERENGUER COBO
MENDY OEILLET, EVA MARIE PAULINE	2010	AT. TORREJON	TRIATLON SUB 14	JUAN JOSE RAMOS PINTADO
MONTESINO RODRIGUEZ, DAVID	2009	A.A. MORATALAZ	FONDO	JESUS RAMOS REVIEJO
MORENO CORTES, SERGIO	2009	A.D. MARATHON	LANZAMIENTOS (MARTILLO)	JORGE GRAS TIRADO
NATER MENDES, TERESINHA	2009	A.D. MARATHON	VALLAS	ANTONIO GIL MONTERO
NAVAJO FLUVIA, AITANA	2009	AT. COLMENAR VIEJO	OBSTACULOS	JUAN CARLOS MARQUEZ FRANCISCO
PAYNE SEYLLER, LANDER	2009	C.D. BASE	MEDIO FONDO	DANIEL BARROSO SAEZ
PUIG CANO, IRENE	2009	A.D. MARATHON	VELOCIDAD	ANTONIO GIL MONTERO

Comunidad de Madrid

Federación Atletismo Madrid