



PROTAMA - 2020 - PROTAMA - 2024

LA TECNIFICACIÓN DE LOS JÓVENES EN ATLETISMO

PROTAMA 2.0



**Comunidad
de Madrid**



PERIODO 2017-2024

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) del atletismo.

En el año 2012 puso en marcha un ambicioso PROGRAMA DE TECNIFICACION con excelentes resultados en todos los ambitos y niveles.

Es el momento de dar un impulso inportante al Programa y tratar de que lo que se inicio ahora hace cinco años de un salto cuantitativo y cualitativo a todos los niveles.

Como consecuencia de ello se pone en marcha el PROTAMA 2020 y el PROTAMA 2024 (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 talentos del mismo y reunan todas las condiciones para llegar al más alto nivel en el atletismo.

El PROTAMA 2024 va dirigido a los atletas en las categorías SUB 16 y SUB 18

El PROTAMA 2020 va dirigido a los atletas en las categorías SUB 20 y SUB 22

Este es el gran proyecto de la FAM compartido y en colaboración con la COMUNIDAD DE MADRID para con los jóvenes y se manifestará a través de distintos programas y dinámicas de actuación.

PROTAMA 2024 (Crecimiento)
Entrenar para entrenar

- SUB 16
- SUB 18

PROTAMA 2020 (Perfeccionamiento)
Entrenar para competir

- SUB 20
- SUB 22

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 nexo de unión con el programa RFEA.
- Mejorar el rendimiento y el nivel de los jóvenes talentos del atletismo madrileño.
- Seguimiento de todos los integrantes del PROTAMA.
- Ayudas a los entrenadores personales de los atletas implicados en el programa.

A MEDIO PLAZO:

- Consolidar el proyecto deportivo.
- Conseguir que el grupo de atletas tecnificados lleguen 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.
- Consolidar la estructura del cuerpo técnico de apoyo a los atletas implicados en el plan.
- 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 30 de septiembre):

- a) Medalla en Campeonatos de España en Pista Cubierta, SUB 16, SUB 18, SUB 20 y SUB 23.
- b) 6 primeros en Campeonato de España de Cross de selecciones autonómicas SUB 16 y SUB 18 o de federaciones SUB 20 y SUB 23.
- c) 3 primeros puestos en Campeonato de España de cross por clubes SUB 16, SUB 18, SUB 20 y SUB 23.
- d) Medalla en Campeonato de España Individual al Aire Libre SUB 14 (atletas de segundo año), SUB 16, SUB 18, SUB 20 y SUB 23
- e) Medalla individual en Campeonato de España Selecciones Autonómicas al Aire Libre SUB 16, SUB 18 y de Federaciones Absoluto.

- f) Campeón en el Campeonato de España de Marcha de Invierno de promoción.
- g) Medalla en el Campeonato de España de Federaciones de Marcha en Ruta SUB 16, SUB 18/SUB20
- h) Medalla en el Campeonato de España de Federaciones de Pruebas Combinadas.
- i) Medalla en el Campeonato de España de invierno de lanzamientos largos.
- j) 3 primeros del ranking nacional SUB 16, SUB 18, SUB 20 y SUB 23, de Pista Cubierta. El ranking será tal cual figura en la RFEA, haya o no atletas de otras categorías (cerrado el día 1 de abril).
- k) 5 primeros en carreras y 8 en concursos del ranking nacional SUB 16, SUB 18, SUB 20 y SUB 23 al Aire Libre. El ranking será tal cual figura en la RFEA, haya o no atletas de otras categorías (cerrado a 30 de septiembre)
En marcha solo se tendrán en cuenta las distancias en las que se disputa el Cto de España.

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.
- 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 2020 y el PROTAMA 2024 tendrán las siguientes obligaciones:

1. Poseer licencia por la R.F.E.A.o por la FAM y cumplimentar todos los datos y la documentación que le sean requeridos.
2. Asistir a las competiciones y campus o concentraciones para las que sea convocado/a salvo causa justificada y comunicada previamente al responsable del programa.
3. Seguir los planes y pautas previstos por los técnicos responsables del programa.
4. Informar a su responsable de cualquier incidencia en su situación deportiva (problemas con los estudios, familiares, baja forma, lesión, enfermedad, etc. ...)
5. Seguir estrictamente las normas de conducta establecidas en las concentraciones, competiciones o cualquier otro tipo de evento para el que el atleta sea convocado.
6. Cumplir con los entrenamientos planificados por su entrenador personal durante la temporada.
7. Mantener la licencia por el mismo club por el que ingresó en el PROTAMA mientras permanezca en el plan. El cambio se podrá producir de acuerdo con ambas partes si fuera necesario.
8. Continuar entrenando con el mismo entrenador con el que ingresó en el PROTAMA. Si se produce cambio de entrenador causará baja en el programa excepto que exista previo acuerdo del cambio y comunicación escrita por parte del entrenador con el que ingresó en el plan.
9. 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.
10. Ser imagen del programa en todos los ámbitos y lugares, con lo que ello conlleva.
11. Difundir en todos los ambitos los VALORES DEL ATLETISMO que al final de este documento se expresan y ser un claro representante de los mismos.
12. 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.- 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 para realizar un seguimiento técnico y físico como está previsto en el plan.
2. A preparar específicamente de acuerdo con los diferentes responsables de pruebas las distintas competiciones seleccionadas por el responsable y el Director Técnico.
3. A participar en competiciones propias del Programa de Tecnificación de los Jóvenes.
4. 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.)
5. A utilizar diferentes materiales cedidos por la FAM para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, según disponibilidades.
6. A tener un seguimiento individualizado de su evolución a cargo del responsable de su prueba dentro del Programa.
7. A un asesoramiento minucioso y específico en materia antidopaje.

D.- ACTIVIDADES Y ACTUACIONES A DESARROLLAR.

Las actuaciones a llevar a cabo se clasifican en:

1.- CAMPUS Y CONCENTRACIONES.

Estos Campus y concentraciones preparatorias de los diferentes Campeonatos Nacionales 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 del entrenador responsable, se convocarán en ocasiones puntuales a atletas de especial relevancia que todavía no formen parte de este programa y que sean de interés de la Selección de la Comunidad de Madrid.

Se celebrarán en las instalaciones que se indiquen para cada ocasión y tendrán el siguiente desarrollo:

- Realización de los entrenamientos programados así como de una batería de test, propuestos por los responsables de cada especialidad, cuyos resultados se anotarán en el dossier personal del atleta.
- Reunión, charla, entre los entrenadores asistentes, centrada en los contenidos básicos del entrenamiento de esa jornada y en las actuaciones para potenciar la progresión de cada atleta en particular.
- Realización por parte del personal responsable de la Jornada Técnica de un dossier personalizado con la evaluación de cada atleta, el cual será remitido al responsable del programa en la Federación correspondiente y desde esta se enviará a los clubes y al entrenador personal de cada atleta.

2.- NÚCLEOS DE ENTRENAMIENTO

En algunas instalaciones específicas se establecerá un núcleo de entrenamiento del Programa de Tecnificación que contará con ayudas técnica y económica si fuera posible en función de los componentes del mismo.

3.- CONCENTRACIONES

Cada temporada se realizarán concentraciones o jornadas técnicas que se harán en función de los de la disposición de fechas en cada uno de los casos.

Se invitará a las mismas a los entrenadores personales de los atletas implicados con la finalidad de:

- a. Potenciar la formación continua de los entrenadores personales de los atletas seleccionados
- b. Aumentar el interés de los entrenadores por el Programa de Tecnificación.

- c. Favorecer las condiciones de entrenamiento de los Entrenadores facilitándoles medios para el control y desarrollo del mismo.
- d. 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.

E.- ENTRENADORES

- a. Será imprescindible tener diligenciada licencia como entrenador por la FAM.
- b. En cada especialidad habrá un responsable técnico del programa que percibirá los emolumentos que se consideren oportunos en cada caso pero siempre proporcionales al trabajo que desarrolle.
- c. En este sentido, la FAM articulará los medios necesarios para integrar en el proyecto a los entrenadores de los atletas implicados en el programa.
- d. 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.
- e. 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.
- f. Los entrenadores de cada uno de los atletas incluidos en este programa tendrán una gratificación anual por atleta que se encuentre a su cargo, multiplicándose esta por el número de efectivos que aporte al programa.
- g. Así mismo se contemplaran sanciones y descuentos de estos emolumentos por no cumplir los objetivos del programa en su totalidad

Trabajo a realizar por los responsables de cada especialidad:

- Dirigir y exponer en las jornadas técnicas desarrolladas, cada uno en su especialidad.
- Seguimiento de los atletas pertenecientes al PROTAMA en las competiciones celebradas en Madrid.
- Contacto con los entrenadores personales de los atletas para ver los objetivos y los problemas que puedan tener.
- Realización de un informe de cada atleta.

Los coordinadores de grupos de especialidades además realizarán las siguientes funciones:

- Coordinación de los responsables de especialidades de cada grupo para la realización de las jornadas técnicas.
- Coordinación para realizar el calendario de jornadas técnicas.

F.- ATLETAS

- a) El programa está destinado a atletas de las categorías SUB 16, SUB 18, SUB 20 y SUB 22 conforme a los criterios técnicos de carácter objetivo 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.



ENTRENADORES QUE CONFORMAN EL PROGRAMA LEONES (TEMPORADA 2018/19)

RESPONSABLES DEL PROGRAMA

DIRECTOR TÉCNICO:

Santiago Díez Rodríguez

RESPONSABLE FEDERATIVO:

Juan Carlos Barrero Rueda

SECRETARIO:

Juan José Garrido Cabezas

Coordinación

- **Coordinador de carreras y marcha:** Isidro Rodriguez Martin
- **Coordinador de lanzamientos:** Juan Manuel Alcalde Camino
- **Coordinador de saltos y combinadas:** Isidro Arranz Juanilla

PROTAMA 2020

Responsables Técnicos

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| ● VELOCIDAD Y RELEVOS | Miguel Angel Garcia Quintana |
| ● MEDIO FONDO | Ignacio Martín Trejo Carmona |
| ● FONDO Y TRAIL | Luis Miguel Martin Berlanas |
| ● VALLAS | Javier Ramirez de Arellano |
| ● ALTURA | Eduardo Rodriguez Lobo |
| ● LONGITUD | Jorge Lozano Iglesias |
| ● TRIPLE: | Julio Rifaterra Ferrer |
| ● PERTIGA | Román Martín Zoilo |
| ● PESO | Jorge Gras Tirado |
| ● DISCO | Alicia Martín Berlanas |
| ● JABALINA | Juan Manuel Alcalde Camino |
| ● MARTILLO | Lázaro Linares Gómez |
| ● MARCHA | José Antonio Quintana Rodríguez |
| ● PRUEBAS COMBINADAS | Miguel Gonzalez García |

PROTAMA 2024

Responsables Técnicos

- VELOCIDAD Y RELEVOS
- MEDIO FONDO
- FONDO Y TRAIL
- VALLAS
- ALTURA
- LONGITUD
- TRIPLE:
- PERTIGA
- PESO
- DISCO
- JABALINA
- MARTILLO
- MARCHA
- PRUEBAS COMBINADAS

Sara Montero Cuesta
Juan Carlos Barrero Rueda
Isidro Rodríguez Martín
Santiago Diez Rodríguez
Isidro Arranz Juanilla
Jorge Lozano Iglesias
Antonio Gil Montero
Román Martín Zoilo
José Manuel Martín Jiménez
Alfonso Sanchez López
Victor del Burgo Colino
Carlos Heras Carcar
Daniel Barroso Saez
Francisco Javier Martín Gil



Los valores en el Atletismo

Fomento de valores concretos
y acciones a desarrollar

1. Introducción.

En este trabajo se enumeran los **valores** concretos que los entrenadores podemos fomentar en los atletas que están bajo nuestra disciplina. También se proponen una serie de **acciones** concretas a desarrollar en el seno de nuestros equipos y clubs que ayuden a poner en práctica dichos valores.

2. Valores en los jóvenes de nuestra sociedad.

Tal como se expone en el enunciado, hoy en día se puede afirmar que hay una preocupación generalizada en nuestra sociedad sobre lo que se considera **pérdida de valores** en nuestros jóvenes. Comportamientos y situaciones reales que se están dando actualmente de forma generalizada, según ponen de manifiesto muchas de las personas que están en contacto con los jóvenes, ya sean técnicos deportivos, docentes, e incluso padres y madres que están también sufriendo algunos de estos comportamientos dentro del seno familiar, que tienen que ver con la indisciplina, el consumo de drogas y alcohol a edades cada vez más tempranas, agresiones sexuales y otras conductas delictivas como violencia, acoso escolar, rechazo a la inmigración, abandono escolar, etc.

Se está dando, por lo tanto, lo que se viene denominando como “crisis de valores” en los jóvenes de nuestra sociedad. En muchos casos, además, esto está relacionado con lo que se viene observando en los últimos años como adolescencia prematura, en la que los jóvenes, que todavía no han desplegado plena y saludablemente su personalidad, adelantan comportamientos de riesgo como los apuntados en el párrafo anterior. Esto, además, se ve agravado por un estado de adolescencia permanente en la que el proceso de maduración personal, que debería ser más natural, no llega a completarse a una edad considerada más habitual hace unos años, condicionando con ello su proyecto vital.

Esta crisis de valores hace que la ausencia de valores en muchos de nuestros jóvenes les sitúe en posiciones de **desconfianza**, **conformismo**, e incluso de **falta de referentes**, o al menos de los referentes más adecuados, primando la idolatría hacia personas con mucha fama, dinero y poder.

La familia y su forma de educar es determinante, pero nosotros, como técnicos deportivos, también podemos contribuir a fomentar valores concretos en los jóvenes, siendo conscientes de que, en nuestra sociedad, existen unos problemas muy importantes y que nos van a afectar directamente, como son la **devaluación de la cultura del esfuerzo**, la **escasa relación de las familias con los centros educativos** y el **desprecio a la autoridad del profesor** (situación extrapolable a nuestra actuación como técnicos deportivos).

3. Los valores humanos. Relación entre valores y normas.

De forma genérica, como valores humanos entenderemos los valores últimos del ser humano (la justicia, la libertad, la equidad, la solidaridad y el respeto a la dignidad humana, entre otros). Fomentar valores entre nuestros atletas sería fomentar en ellos algunos de estos valores a partir de lo que se presentan como valores más concretos en el siguiente apartado.

Algunas de estas acciones necesariamente han de ir coordinadas con algunas de las normas que estén marcadas por el Club/Escuela y con las normas que establezcamos en el ámbito concreto de aplicación de nuestro equipo, puesto que, siendo los valores ejemplos de conducta, las normas son concreciones de los valores que los potencian y afianzan. Las normas tienen que corresponderse por lo tanto con las pautas de

conducta que generen un sentimiento de cumplimiento y, con ello, con la adopción y potenciación de los valores entre los atletas.

4. Valores a fomentar desde nuestro papel como entrenadores.

La práctica del atletismo conlleva el desarrollo de una serie de valores de forma específica, dentro de todos los valores enunciados en el apartado anterior. Los valores concretos que, dentro de nuestro papel de entrenador/educador, podemos fomentar en los jóvenes atletas que están bajo nuestra disciplina, son los siguientes:

- ✓ Respeto.
- ✓ Cooperación y compromiso.
- ✓ Compañerismo.
- ✓ Amistad.
- ✓ Igualdad y tolerancia.
- ✓ Deportividad y juego limpio.
- ✓ Superación y espíritu de sacrificio.
- ✓ Perseverancia.
- ✓ Humildad.

5. Acciones a desarrollar en el seno de un grupo de atletismo para la puesta en práctica de valores.

Se enumeran a continuación toda una serie de acciones que pueden ser desarrolladas en el seno de un club/escuela de atletismo para la puesta en práctica de los valores.

Valor 1.- Respeto

Acatamiento de las normas y consideración hacia los demás.

- Acciones a desarrollar:
 1. Mostrar la consideración ante los jueces, atletas y entrenadores de otros clubs. El saludo es una forma de cortesía, buena educación y respeto. Esto lo ha de hacer tanto el entrenador como sus atletas.
 2. En el caso de que algún atleta tenga la necesidad de dirigirse hacia un juez (nunca para recriminar ni protestar), ha de hacerlo con educación y en un tono formal. Para ello, el entrenador ha de comportarse de igual forma para que los atletas observen cuál es el comportamiento correcto.
 3. El entrenador ha de cumplir y hacer cumplir las normas del Club y del equipo. No sólo reglamentos de régimen interno, sino también las normas relacionadas con el cumplimiento de horarios de entrenamientos, puntualidad,...

Valor 2.- **Cooperación y compromiso.**

Actuación conjunta por parte de todos los miembros del equipo para alcanzar un objetivo común.

- Acciones a desarrollar:
 1. El atletismo, como deporte de equipo, exige por sí mismo una cooperación de todos los atletas para lograr los objetivos marcados para el equipo. Esto ha de ser remarcado por parte del entrenador si se observa que predominan actitudes individualistas frente a las cooperativas, en el sentido de que algún atleta no contribuya a la consecución del objetivo común por dar más prioridad a sus objetivos personales (anotación individual,...).
 2. Todos los atletas han de comprometerse por igual con el equipo según el grado que se les exija, por lo que no se deben permitir privilegios entre atletas. En el compromiso hacia el entrenamiento, si un atleta no asiste han de aplicársele las normas por igual, no perjudicando con ello el compromiso demostrado por otros atletas.

Valor 3.- **Compañerismo**

Vínculos con los compañeros de club y armonía y buena correspondencia entre ellos.

- Acciones a desarrollar:
 1. De forma generalizada no permitir que en los trabajos a realizar en pequeños grupos, especialmente por parejas o tríos, los atletas acuerden por ellos mismos la elección de los componentes de dichos grupos si se observa que ello conlleva el desplazamiento hacia algunos atletas y/o la no interrelación adecuada entre todos los atletas (siempre los mismos grupos).
 2. Fomentar la colaboración entre ellos en determinadas situaciones. Por ejemplo, si un atleta pide ayuda para un determinado estiramiento, en lugar de realizarlo el entrenador, designar a otro atleta para que lo haga si se estima que puede hacerlo. Asimismo para la ayuda en la aplicación de hielo tras una lesión.
 3. Cuando un atleta está lesionado y no puede entrenar como los demás, favorecer que de forma rotatoria, entre los demás, se le ayude a la realización del entrenamiento específico que pueda estar realizando, cuando sea necesario y que no conlleve la pérdida de entrenamiento por parte del atleta no lesionado.
 4. En situaciones como la anterior, favorecer que el atleta lesionado contribuya, en la medida de lo posible, a ayudar a sus compañeros, como por ejemplo, sirviendo de referencia posicional en calentamientos.
 5. Fomentar el compañerismo con atletas de otros equipos del club, asistiendo a las competiciones cuando esto sea posible para animarles.
 6. Cuando atletas de una categoría inferior entrenen con nuestro equipo, nuestros atletas deberán colaborar de forma particular, haciéndoles partícipes del grupo y favoreciendo su integración. El entrenador agradecerá su asistencia al entrenamiento ante los demás.

Valor 4.- **Amistad**

Afectos personales desinteresados entre los atletas.

- Acciones a desarrollar:

1. Si bien la amistad entre los atletas surgirá, más allá del compañerismo de equipo, por las relaciones existentes entre ellos, el entrenador puede favorecer que estas relaciones se fortalezcan con el trato. Por ejemplo, en fechas señaladas, como lo son las de los cumpleaños, establecer alguna rutina de pequeña celebración, del tipo “mantear” al que cumple los años (edades avanzadas), cantar el cumpleaños feliz,...
2. Por el lado contrario, si surge enemistad entre los atletas, el entrenador explicará que esta falta de afecto personal no tiene que llevar asociado una falta de compañerismo como miembros del equipo.
3. Si algún jugador sufre alguna lesión de importancia, promover entre el resto de los atletas que se tenga alguna deferencia hacia él: regalándole algo (una camiseta, una tarjeta de deseo de pronta recuperación firmada entre todos); visitándole en el hospital si se considera pertinente según estado y edades,...

Valor 5.- **Igualdad y tolerancia**

Todas las personas somos iguales y tenemos los mismos derechos, respetando las creencias e ideas de los demás.

- Acciones a desarrollar:
 1. Para potenciar la asunción de este valor entre los atletas el entrenador ha de servir de ejemplo y no hacer nunca comentarios del tipo “hay que pelear como hombres”, “no seáis niñas”,...
 2. Cuando se quiera poner de ejemplo algún atleta de élite, hacer referencia a atletas de ambos sexos y de diferentes razas y orígenes.
 3. No menospreciar las opiniones de los atletas ni las opiniones de terceras personas o entidades ante ellos.

Valor 6.- **Deportividad y juego limpio**

Ajustarse a las normas del atletismo sin recurrir a acciones ilícitas para sacar ventaja ante rivales.

- Acciones a desarrollar:
 1. Sancionar comportamientos tales como simulaciones y provocaciones y, por supuesto, no fomentarlos desde el puesto de entrenador.
 2. Los atletas han de reconocer las faltas personales durante entrenamientos y partidos.
 3. Los atletas han de interesarse por las lesiones o daños sufridos por los atletas de los equipos contrarios durante los partidos y de compañeros durante los entrenamientos, ayudándoles a levantarse del suelo y preguntándoles por su estado tras la acción que ha provocado el daño.

Valor 7.- **Superación y espíritu de sacrificio**

Desarrollo de esfuerzos por encima de comodidades e intereses personales para lograr un beneficio mayor de crecimiento personal en el deporte y para contribuir a la mejora del equipo.

Acciones a desarrollar:

1. Explicar a los atletas lo importante de una alimentación adecuada y que los hábitos de comida saludables les hacen rendir mejor en el deporte, aunque ello suponga renunciar a alimentos perjudiciales que les gusten más y, por el contrario, a consumir más alimentos que les gusten menos.

2. La práctica del deporte ha de ser compatible con el estudio por lo que, si los atletas manifiestan que están faltos de tiempo para ello, hay que tratar de explicarles las posibilidades que pueden tener de restar tiempo de otras actividades, sin perjuicio del tiempo necesario para su descanso.
3. Cuando un atleta está lesionado hay que hacerle ver que es un momento en el que es necesario por su parte hacer esfuerzos extra. Por ejemplo, si la lesión no impide realizar algunos entrenamientos específicos, no ha de faltar a los entrenamientos, aunque su asistencia a los mismos le suponga alguna incomodidad adicional.

Valor 8.- **Perseverancia**

Mantenerse constante en lo que se ha comenzado y en los nuevos retos que surgen.

- Acciones a desarrollar:
 1. Animar a los atletas a mejorar y reconocerles sus logros cuando los consiguen, haciéndoles ver lo importante que es no desistir ante las dificultades.

Valor 9.- **Humildad**

Conocer nuestras propias limitaciones y debilidades para obrar y mejorar en consecuencia.

- Acciones a desarrollar:
 1. Reconociendo que siempre hay margen de mejora, explicar a los atletas que ante situaciones como son victorias con amplio margen, victorias ante rivales tradicionales,... no hay que sentirse superiores ni mejores que los contrarios, en el sentido, ya no solo de que por supuesto no hay que menospreciarles, sino que no podemos sobrevalorarnos.
 2. Es común observar que ante victorias, por ejemplo, de las denominadas “muy sufridas” o ante rivales tradicionales, los atletas hagan alardes ante el público, saludándoles con efusividad. Si esto se permite, siempre hay que explicar a los atletas que se ha de hacer con corrección y, si se permite aplaudir al público, se ha de establecer como algo obligatorio en todas las competiciones, incluyéndose por lo tanto en las que se pierde, agradeciendo a los asistentes su apoyo.