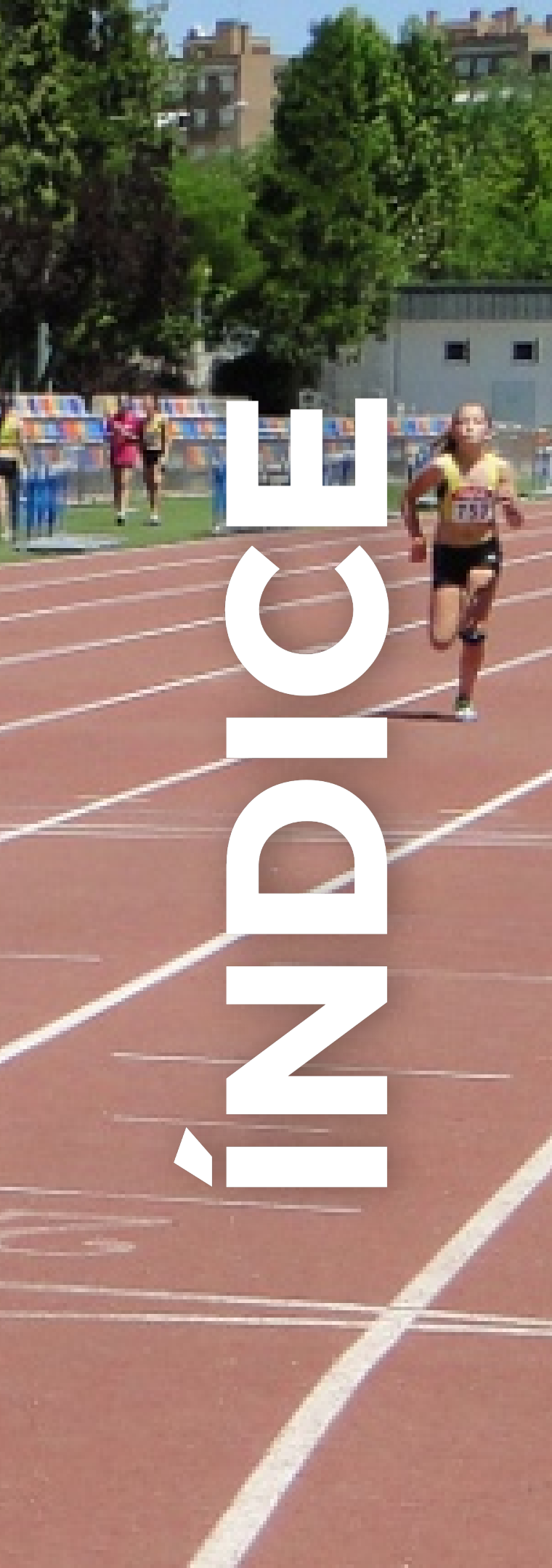


CLUB ATLETISMO POPULAR ALCOBENDAS

Proyecto "Futuro del Atletismo"





01 Quienes somos

02 Presentación

Continuación del
buen trabajo

03 Introducción

Hábitos deportivos

04 Objetivos

3.1 Generales
3.2 Específicos

05 Competiciones

Nuestros Atletas

06 Nuestras pruebas

6.1 Pruebas del club
6.2 Pruebas propuestas

07 Socios

App "CAP Alcobendas"
Feedback atletas/socios
Portal Transparencia

¿QUIÉNES SOMOS?



Miguel Mateo

1. Atleta en activo desde 1989
2. Subcampeón de España 2000 metros obstáculos categoría juvenil en 1999
3. Técnico Deportivo en Atletismo nivel I desde 2022
4. Voluntario del CAP en la organización de pruebas desde 2021



David Galindo

- Maestro en Educación Física con 20 años de experiencia.
- Socio del club desde 1983
 1. Entrenador Nacional de Atletismo desde 2002.
 2. Director Escuela Municipal de Atletismo de Alcobendas entre 2002 y 2018.
 3. Premio al Mérito Deportivo Ciudad de Alcobendas en 2015 por los "Valores Deportivos".
 4. Responsable organizativo de las pruebas del club.

Milla Escolar, Cross Escolar, Intercentros, Popular Gran Ciudad, Cross Internacional, Carrera de las Capacidades, Carrera "Inocente, Inocente", ...



Fernando Martín

1. Coordinador de Ingeniería Técnica en telecomunicaciones.
2. Monitor de "Padel nacional" y "Ocio y Tiempo Libre".
3. Administrador de Sistemas Informáticos
4. Voluntario en las pruebas organizadas por el CAP desde 2010

PRESENTACIÓN

Nos presentamos como la **continuación del buen trabajo deportivo** que se lleva haciendo esta temporada 2022-2023, habiendo conseguido retener a los atletas desmotivados, con deficiencias deportivas y faltos de seguridad en sus habilidades.

Ahora, nos avalan los datos (7 bajas de Atletas en Enero 2023 frente a **36 de Enero de 2022**; 117 participaciones de 2022 frente a **339 participaciones en 2023**) con una dirección técnica especializada y con experiencia, así como con unos entrenadores motivados atendiendo a las necesidades de los atletas y las competiciones con una mejora técnica y resultados. No podemos entender la actividad de un club deportivo sin orientarlo hacia lo que debe ser la base de sus operaciones: **la parte deportiva** (entrenamiento y competiciones).



INTRODUCCIÓN

Se dice que el atletismo es el “deporte natural” que implica lo básico de la acción humana en relación a lo necesario para el desarrollo humano, en otras palabras, hace referencia a la necesidad humana de correr, saltar y lanzar, de **hacer ejercicio como parte de las necesidades de nuestro cuerpo.**

La palabra atletismo proviene del griego “Athlon” que significa combate o lucha. Es un deporte tanto individual como grupal que consta de varias pruebas en las que se demuestran variadas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas.

La intención es cubrir la necesidad de acercar este deporte a la población joven con el propósito de fomentar hábitos saludables a través de este, con el objetivo de promocionar las diferentes modalidades que lo componen, como base motriz para el desarrollo de posteriores actividades o especialidades.

Los grupos de entrenamiento abordan la iniciación y evolución de los alumnos en el mundo del atletismo, desde el punto de vista educativo, recreativo, social y de la salud, enfocado siempre a la continuidad del alumno a largo de los diferentes niveles y al aprendizaje y el desarrollo de habilidades y valores necesarios dentro de cada nivel.



OBJETIVOS

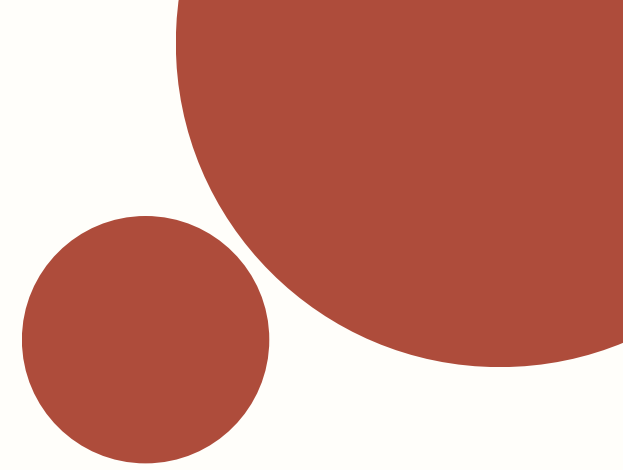
3.1 Objetivo General

- La finalidad principal de la escuela-club no es otra que la de dar a conocer el atletismo y sus modalidades entre todos los atletas y socios, como base para todas las actividades deportivas.
- El principal objetivo es el de promocionar y conseguir una práctica habitual permanente y duradera entre todos sus practicantes, así como la captación de otros nuevos, y desarrollar y experimentar las diferentes modalidades.
- Ofertar la práctica del atletismo en Alcobendas a todos los sectores, con entrenadores cualificados para ofrecer a los usuarios un servicio de una calidad propia de nuestro municipio.





OBJETIVOS

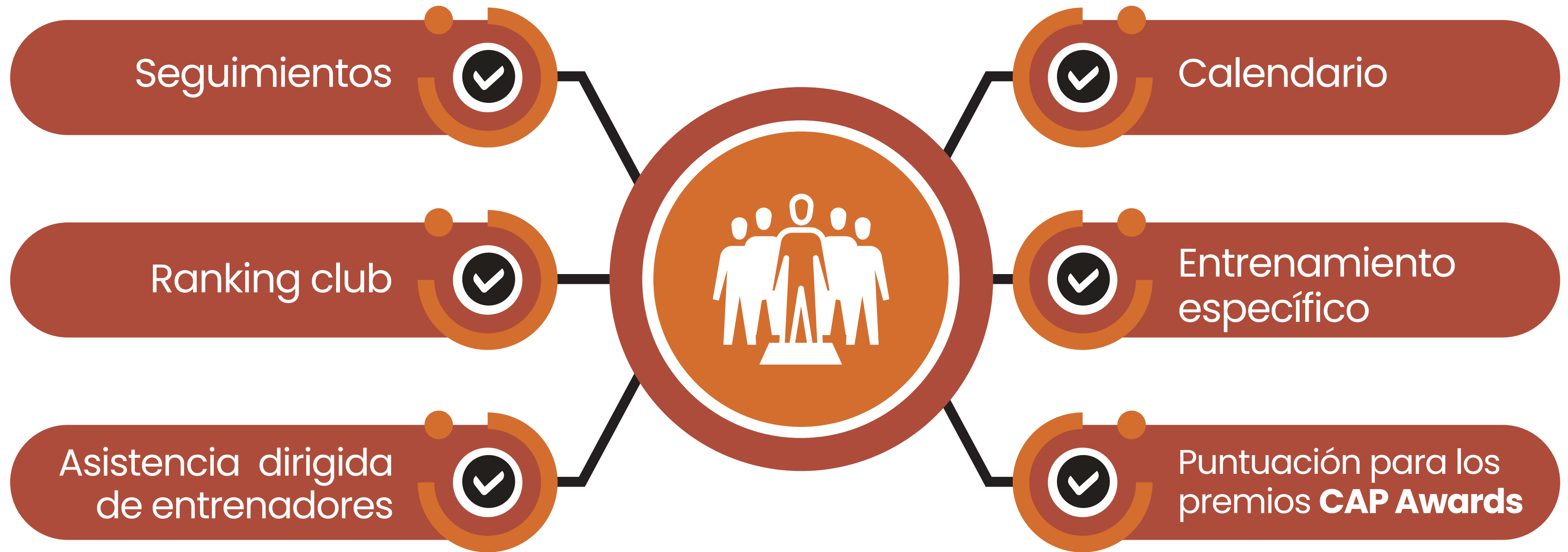


3.2 Objetivos Específicos

- Iniciación mediante el juego de las diferentes habilidades atléticas: Saltos, lanzamientos, pruebas de velocidad, resistencia, obstáculos, marcha y relevos. Comprensión, evolución y progresión, en la ejecución de las mismas.
- Mejora de las capacidades físicas básicas, resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza, y de las habilidades motrices, equilibrios, giros, lanzamientos, recepciones, etc.
- Mejora de la salud a través de los efectos fisiológicos y psicológicos que proporciona la actividad física.
- Conocimiento del cuerpo y de las posibilidades que este permite.
- Programas de evolución a corto, medio y largo plazo.

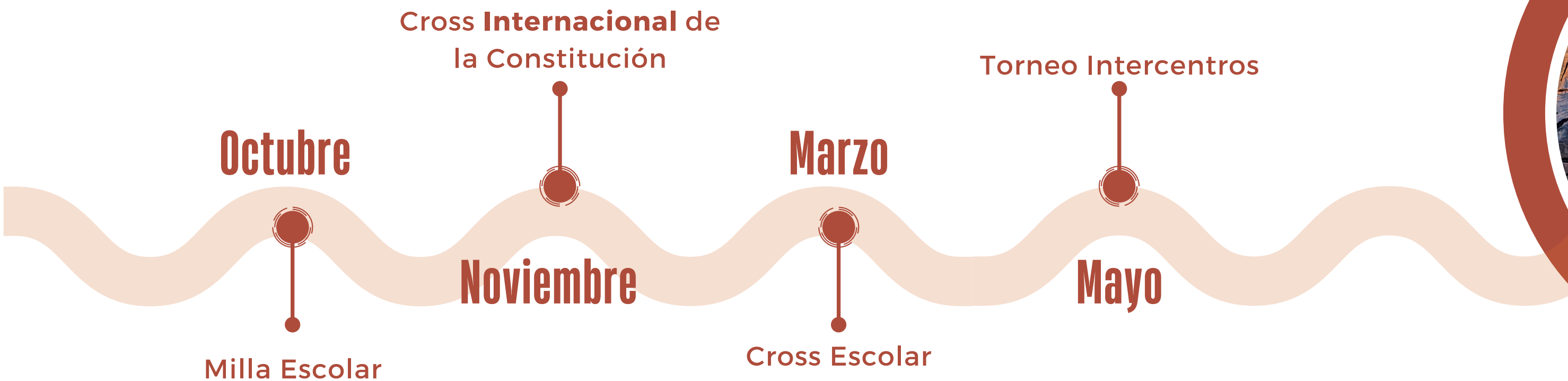


Competiciones





6.1 NUESTRAS PRUEBAS



Este equipo técnico lleva organizando durante los últimos 13 años estas pruebas que consolidan y abanderan al club y a nuestros socios, donde nuestros atletas se pueden sentir motivados por ser **sus pruebas**.

A esto, se sumaría los controles por trimestre a realizar en nuestra pista organizados para nuestros atletas buscando afianzar su trabajo en la pista que sienten **su casa**.

6.2 PRUEBAS PROPUESTAS



01

Carrera de las Capacidades
Mantener la colaboración con esta prueba.



02

Fiesta "Fin de Curso"
Convivencia de un día entre Atletas, socios y familias.



03

CAP Awards
Premios de final de temporada a:

- Voluntarios
- Mejor progresión
- Valor deportivo
- Mejor embajador del CAP



04

Carrera Popular
Recuperación de esta prueba para nuestros socios populares y masters.



05

Trail Valdelatas
Creación de nueva prueba para la ampliación de disciplinas de nuestros socios.

A NUESTROS SOCIOS

APP

En este año, nos hemos dado cuenta de lo tedioso que es para la comunicación con los socios los comunicados a través de Whatsapp y de la web, por lo que una de nuestras propuestas, es nuestra propia aplicación donde los socios puedan darse de alta, ver sus asistencias, puntos del club, competiciones, etc...



Feedback Atletas/Socios

Mantener el buzón de sugerencias para las ideas y peticiones de los socios.
Mantener un estado de comunicación mayor con los atletas.
Informar de los logros del club a los socios.



Portal Transparencia

Se plantea la realización de un portal de transparencia donde los socios puedan acudir a una biblioteca con el histórico de Actas de Junta así como de cualquier otros documentos de relación entre los socios y el club, y mantener una participación más activa de los socios que así lo deseen.





El club cuenta contigo
¡Gracias!