

¿Cómo quiero seguir en el atletismo?



Cinco preguntas para jóvenes de 14 a 16 años



1. ¿Qué parte del atletismo disfruto más?

Identifica si prefieres entrenar, competir, aprender técnica, el grupo o superar retos personales.



2. ¿Qué objetivos quiero perseguir?

Decide si buscas aprender, mejorar, competir con mayor compromiso o mantener una práctica saludable.



3. ¿Qué experiencia tengo y cómo evoluciono?

Valora tu punto de partida, técnica, autonomía y motivación durante un periodo de tiempo suficiente.



4. ¿Qué compromiso puedo asumir?

Compatibiliza de forma realista el entrenamiento con tus estudios, recuperación y vida personal.



5. ¿Qué camino elijo ahora?

Elige un camino acorde a tus respuestas para disfrutar y progresar de forma saludable.

Diferentes formas de continuar

Opciones de formación y especialización



Velocidad



Saltos



Lanzamientos



Medio fondo



Fondo

Enfoque de la práctica



Competir con mayor compromiso



Practicar atletismo por salud, disfrute y pertenencia

“Elegir cómo continuar no es una decisión definitiva. La orientación debe ser progresiva, dialogada y revisable.”