

# CONCLUSIÓN:

El Programa LINK representa el compromiso del Real Grupo de Cultura Covadonga con la formación integral del deportista.

Este proyecto, desarrollado inicialmente en las secciones de Hockey y Natación, permitirá evaluar su eficacia y replicarlo de forma idéntica en el resto de las secciones en la próxima temporada, consolidando una auténtica red de aprendizaje y liderazgo deportivo entre iguales.

una línea,  
un enlace,  
un Club.



## PROGRAMA LINK

CONECTAMOS TRAYECTORIAS, FORMAMOS FUTURO EN ENTORNOS SEGUROS

### GUÍA INICIAL PARA DEPORTISTAS A2

#### TUTORÍA ENTRE DEPORTISTAS

El Programa LINK-A2 es una iniciativa del club en la que deportistas mayores (cadetes y juveniles) acompañan a deportistas más jóvenes (alevines e infantiles) durante toda la temporada.

Tu LINK será un compañero o compañera con más experiencia que te acompañará para ayudarte a:

- Adaptarte mejor a los entrenamientos y competiciones.
- Mantener la motivación y el compromiso.
- Organizarte mejor como deportista.
- Gestionar nervios, esfuerzo y concentración.
- Conocer y aplicar los valores del club en el día a día.

No es un entrenamiento ni una clase técnica: es una forma de apoyarse, aprender y mejorar juntos dentro del club.

## ¿QUÉ SE ESPERA DE TI COMO A2?

Tu actitud

Como A2 se espera que:

- Escuches con atención a tu LINK.
- Seas abierto, sincero y participativo.
- Pregunes siempre que tengas dudas.
- Agradezcas el tiempo que te dedica.
- Respetes los acuerdos y compromisos que establezcáis.

Tu implicación

- Participa en los encuentros y actividades programadas.
- Intenta cumplir los pequeños objetivos que acordéis.
- Apoya también a tu LINK cuando lo necesite.
- Informa a tu entrenador si algo no va bien o necesitas ayuda.



### BENEFICIOS Y COMPROMISO

Beneficios de participar

Mejorarás tus hábitos deportivos.

Ganarás confianza en ti mismo/a.

Aprenderás a rendir mejor y disfrutar más.

Te sentirás más integrado en el club.

Conocerás a deportistas de otras categorías.

Recibirás un reconocimiento al final de la temporada.

### COMPROMISO DEL A2

Al participar en el Programa LINK-A2 me comprometo a:

Asistir a los encuentros programados.

Intentar cumplir los objetivos acordados con mi LINK.

Mantener una actitud respetuosa y positiva.

Avisar si no puedo asistir a una actividad.

Disfrutar del proceso y dar siempre lo mejor de mí.

**En nuestro club, todos aprendemos de todos.**

## Preguntas A2 > LINK

(Cada A2 elige 2 preguntas para hacer a su LINK)

- **1. Para conocerte como deportista**
  - ¿Cuántos años llevas practicando este deporte?
  - ¿Qué fue lo primero que te gustó cuando empezaste?
  - ¿Qué es lo que más disfrutas ahora de entrenar o competir?
- **2. Sobre entrenamientos y hábitos**
  - ¿Cómo te organizas los días que entrenas?
  - ¿Tienes alguna rutina antes de empezar un entrenamiento o competición?
  - ¿Qué hábito crees que más te ha ayudado a mejorar con los años?
- **3. Sobre competición**
  - ¿Cómo te preparas antes de competir?
  - ¿Qué haces para concentrarte o para animarte en una competición?
  - ¿Qué has aprendido compitiendo que no se aprende entrenando?
- **4. Sobre errores y aprendizaje**
  - ¿Recuerdas algún error que te ayudó a mejorar?
  - ¿Qué haces cuando te equivocas en un partido o competición?
  - ¿En qué cosas te has esforzado más?
- **5. Sobre el equipo y los valores**
  - ¿Qué valoras más en un compañero de equipo?
  - ¿Qué crees que ayuda a que un equipo funcione mejor?
- **6. Más personal (opcional)**
  - ¿Qué te gusta hacer cuando no estás entrenando?
  - ¿Qué consejo te habría gustado que te dieran cuando eras A2?