



# Escola d'Atletisme



**TEMPORADA**  
**2016 – 2017**



## **CURS D'INICIACIÓ A L'ATLETISME 2016 -17**

Si té entre 6 i 15 anys, i vol que faci **atletisme**, l'escola d'atletisme del Club Esportiu Universitari és un bon lloc per aprendre i practicar aquest esport. T'oferim practicar totes les modalitats: velocitat, tanques, salts, llançaments, mig fons, fons i marxa atlètica. A l'escola gaudiran els vostres fills d'un aprenentatge divertit, a més l'activitat serà lúdica a través de la qual viuran i compartiran experiències amb els altres companys, que ajudaran a fomentar els seu valors.

Es persegueixen dos **objectius bàsics** :

- El desenvolupament de les qualitats físiques i motrius (coordinació, flexibilitat, etc.), dels nens i nenes.
- La introducció gradual a l'esport entès com a activitat socialitzadora, integradora i canalitzadora de les energies pròpies d'aquestes edats.

Dins d'aquest context l'atletisme comprèn, entre les seves especialitats, les formes de moviment bàsiques : "Córrer, saltar, llançar". Per tant, el curs el poden seguir els nens i nenes a partir del 6 anys.

### **HORARIS I DURADA DEL CURS**

- De dilluns a divendres de **18 a 19,30 hores**, dos o tres dies a escollir.
- Setembre a Juny (curs lectiu) • Inici del curs : **1 de setembre de 2016**

### **LLOC**

Instal·lacions del Servei d'Esports de la Universitat de Barcelona

Av. Diagonal, 695-701 de Barcelona

**Metro Zona Universitària- L3 I L9 - BUS 67 Diagonal-Parc Cervantes**

### **IMPORT**

- Curs d'iniciació, 340 €

### **INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS**

- Club Esportiu Universitari -Secció d'Atletisme-

Tel. 665 787 597 -Sra. Maite López-



## **OBJECTIUS DE L'ESCOLA D'ATLETISME**

Segons les diferents etapes dels nens/es de l'Escola d'Atletisme, hem definit els següents criteris:

- Els nens/es han de passar del joc en un entorn atlètic a poder desenvolupar qualsevol especialitat de l'atletisme, d'aquesta manera passaran del Joc a l'entrenament.
- Els nens/es tenen que treballar per aconseguir una bona base des de ben petits, realitzant un bon aprenentatge dels moviments i de la seva coordinació i d'aquesta manera serà més fàcil aprendre les especialitats quan siguin més grans.
- La nostra filosofia d'Escola no és aconseguir "Grans Campions" de petits, sinó que arribin, de grans, a ser bons atletes i bones persones.
- Els nens/es han de venir per que es diverteixen i aprenen i no obligats a practicar l'Atletisme.
- Els objectius de l'Escola, que a continuació detallarem per trams d'edat, s'han d'entendre tenint en compte que si no es compleixen en una etapa, es compliran a la següent. Tots els nens/es són diferents. Ni aprenen igual, ni es desenvolupen morfològicament per igual. És per això que no cal forçar un objectiu en una etapa i ho podem deixar per a assolir-lo a la següent.

### **1.- PRE-BENJAMINS I BENJAMINS**

Aquesta és la primera etapa i resulta fonamental realitzar una bona base d'aprenentatge amb el nen/a. És molt important el joc dins del qual s'introduiran els diferents moviments de l'atletisme.

- Objectius:
  - Treballarem els moviments bàsics: Caminar, córrer, llançar i saltar.
  - Treballarem l'equilibri i la identificació de les parts del cos i del seu control.
  - Treballarem la coordinació general i l'associació espai-temps.
  - Assimilar els exercicis bàsics de l'escalfament.
  - Aprenentatge de les diferents disciplines de l'atletisme mitjançant el joc.



## **2.-ALEVINS**

En aquesta segona etapa se segueix jugant, però també és una etapa per anar introduint la tècnica.

- Objectius:
  - Coneixement de les normes de totes les disciplines
  - Inculcar els hàbits d'escalfament i d'estiraments bàsics
  - Córrer de manera coordinada i diferenciar la cursa en amplitud, freqüència, normal.
  - Treballar la reacció de les diferents distàncies en la velocitat
  - Treballar els obstacles per treure la por a les tanques.
  - Coordinar cursa amb batuda
  - Saltar l'alçada en tisores
  - Llançar diferents objectes, pilotes, arcs i artefactes de la seva categoria.
  - Introduir la tècnica de la marxa

## **3.-INFANTILS**

En aquesta etapa ja no juguem, però ho poden fer esporàdicament . És molt important la tècnica de carrera. Desenvolupar la coordinació, l'equilibri i el ritme, la velocitat de reacció, la resistència aeròbica i la força ràpida .

### 3.1 Curses

- Treballar la cursa sobre el metatars , relaxació facial i corporal de la cursa.
- Treballar amb obstaculins i la posició del cos de forma global.
- Realitzar exercicis de tècnica de carrera, diferenciar amplitud i freqüència de la gambada.
- Desenvolupar la velocitat de reacció amb jocs
- Velocitat amb tacs de sortida i diferents ritmes de velocitat.
- Desenvolupar nocions de ritme : ràpid, mig i lent.
- Aprendre a córrer en corba.



- Conèixer i aplicar la tècnica de tanques correcte, pas de tanques, atacar la tanca lluny, i passar-les amb les dues cames i a diferents distàncies

### 3.2 Marxa

- No flexionar genolls i entrar de taló, treballar el doble recolzament

### 3.3 Salts

- Aprendre a fer la cursa en progressió , batre amb el peu adequat , sense frenar-se i incrementar la cursa aguantant l'aire.
- Conèixer el reglament de cada salt.
- Iniciar els exercicis de multi salts.
- En alçada, dominar el salt de tisora i desenvolupar el Fosbury , batent amb la cama que toqui. Saltar a dalt i no tirar-se per sobre del llistó.
- Han de saber agafar la perxa bé, entrar pel costat adequat i tractar de penjar-se amb la perxa.
- Treballar coordinació de triple salt.

### 3.4 Llançaments

- Aprendre a llançar de parat i iniciar el desplaçament.
- Conèixer el reglament de cada prova.
- Iniciar exercicis de multi llançament
- En Martell iniciació del volteig (mans, tronc i cames)

## **4.- CADETS**

És molt important la Tècnica de Cursa i introduir-los a la tècnica de les diferents especialitats. Que sàpiguen escalfar, rodar i estirar sense la necessitat de l'entrenador/a. Que coneguin la importància de rodar i estirar al acabar l'entrenament i la competició. Saber les normes de totes les disciplines.

### 4.1 Curses:

- Realitzar cada sessió tècnica de carrera



- Córrer de metatars i no entrar de taló. Bracejar correctament
- Sortir de tres recolzaments a velocitat i amb tacs de sortida
- Córrer ràpid entre tanques, sense estar molt temps volant. No passar el peu per sota del cul. I saber modificar la cursa per fer un bon flanqueig.
- Entregar el testimoni a la màxima velocitat, utilitzant les zones i pre-zones .

#### 4.2 Marxa:

- Entrar de taló i no flexionar. Coordinar l'equilibri de braços. Treballar el doble recolzament i assimilar la basculació del maluc

#### 4.3 Salts

- Encadenar la cursa i batuda sense parar-se i diferenciar la batuda d'alçada amb la de llargada.
- Salt d'alçada en Fosbury.
- Calcular la cursa adequada als diferents tipus de salts.
- Saber córrer amb la perxa i penjar-se amb ella.

#### 4.5 Llançaments :

- Aprofundir en els diferents desplaçaments i amb els diferents artefactes de llançament .
- Enllaçar el desplaçament en les diferents fases finals del llançament
- En el llançament de javelina agafar la javelina per sobre del cap i sense obrir el colze.



## **NOTA PELS PARES/MARES**

Una vegada que tinguem el calendari de competició, distribuïrem les dates de les competicions on participarà l'Escola d'atletisme. Referent aquestes competicions, cal destacar el següents punts:

### **Referent a les competicions:**

- La competició és molt interessant pels vostres fills/es. Aprenen a estar en grup, a respectar els seus companys, la disciplina de les proves i els seus reglaments i donen sentit als entrenaments. La competició ajuda a entendre la importància de l'entrenament, el per què i el com de les coses que fem.
- És important aprendre a competir des de petits, per perdre la por a aquesta paraula que de vegades espanta a nens i pares. Viure la competició com un entrenament de qualitat on aprenen a gestionar emocions i nervis. Una experiència enriquidora on posen en pràctica el que han après i on és relacionen amb nens i nenes d'altres clubs.
- En les competicions per equips, en cas que el vostre fill estigui convocat en alguna competició, s'informarà per email o directament als implicats. Us demanem que en cas que no pugui assistir, se'ns comuniqui el més ràpid possible, per poder buscar un canvi en l'equip.
- Per al Club és molt important poder participar en totes les competicions d'equips, durant l'any no són moltes i és per això que us demanem la màxima col·laboració.
- Els monitors i entrenadors, hi són per ajudar, corregir i decidir el que han que fer els vostres fills/es. Us agrairíem que animéssiu els vostres fills/es, però no entreu mai en les correccions tècniques.
- La Direcció Tècnica realitzarà un calendari de competicions durant la temporada que serà el necessari per que el vostres fills/es puguin millorar i al mateix temps divertir-se. No cal competir cada cap de setmana i saturar de competicions pares i fills.
- A les competicions assistiran com a mínim 2 monitors, segons la quantitat de nens/es que participin. Als Campionats de Catalunya i Campionats Socials assistirà tot l'equip de monitors.
- Els pares que decideixin anar alguna competició que no estigui el calendari de l'Escola, hauran de comunicar-lo al coordinador tècnic.



### **Referent als entrenaments:**

- Pel bon desenvolupaments del teu fill/a és molt important anar assolint els objectius de l'Escola, ja que d'aquesta manera podrà millorar en tots els aspectes.
- Mantenir els horaris establerts, arribant puntual (5 a 10 minuts) abans de l'hora d'inici) i justificar les absències i retards que poden tenir els vostres fills/es.
- Han de portar la seva pròpia ampolla d'aigua i treure a la pista tot el material que necessitin per a l'entrenament i així evitar entrar als vestidors durant el transcurs del mateix.
- A la categoria Cadet, el Coordinador Tècnic, quan pugui apreciar l'orientació de la especialitat a desenvolupar pel vostre fill/a, començarà a introduir-lo en el grup d'entrenament d'un entrenador de l'especialitat.
- Les edats que poden començar a realitzar especialitats, varien molt segons el creixement del nen/a, poden ser a partir del 13 a 14 anys les nenes i els nois de 14 a 15 anys. Fer-lo abans pot ser molt precoç i perjudicial pel bon desenvolupament físic del nen/a





## **COS TÈCNIC Escola d'Atletisme**

### **Coordinador Tècnic**

Joan Montserrat	<b>661038886</b>	Joan_montserrat@yahoo.com
-----------------	------------------	---------------------------

### **Secretària Club**

Maite López	<b>665787597</b>	Maite_uni@hotmail.com
-------------	------------------	-----------------------

### **Monitors**

Georgina Salanqueda	<b>647963197</b>	gsalanqueda@gmail.com
Pol Bou	<b>655179231</b>	p.bou88@hotmail.com
Raquel Cabanillas	<b>636700773</b>	rakel400v@gmail.com
Miguel Revilla	<b>618816531</b>	revilla.ma@gmail.com
Pau Bola	<b>622623171</b>	Pau_bola@hotmail.com
<u>Nuria Ibáñez</u>	<b><u>638055658</u></b>	<u>nuria.ibanezc@e-campus.uab.cat</u>
<u>Miquel Jofra</u>	<b><u>638803058</u></b>	<u>miqueljofracastells@gmail.com</u>

### **Telèfon d'Interès**

INSTAL·LACIONS UB

934 039 110



## Planning primer trimestre:

Les sessions d'entrenament s'organitzen de la següent manera, segons grup i edat del nen/a

- 10 a 15 min. *escaïfament*
- 15 a 20 min. *estiraments / condicionament físic*
- 15 min. *Jocs d'iniciació a l'atletisme (grup-1 i 2) / Tècnica de Carrera, Multi salts, Multi llançaments i Tanques (Grup-3 i 4)*
- 35 min. *Iniciació de les proves (grup-1 i 2) i perfeccionament de les proves (grup-3 i 4)*
- 10 min. *desescaïfament i estiraments*

**SETEMBRE:** Període preparatori, exercicis d'assimilació a la cursa i condicionament físic.

## Planning primer Trimestre



DIA/ESPECIALITAT	Grup 1 CADETS	Grup 2 INFANTILS	Grup 3 ALEVINS	Grup 4 BEN-PRE
<b>26 al 30 setembre</b>	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
<b>3 al 7 octubre</b>	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
<b>10 al 14 octubre</b>	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
<b>17 al 21 octubre</b>	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa
<b>24 al 28 octubre</b>	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
<b>31 al 4 novembre</b>	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
<b>7 al 11 novembre</b>	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
<b>14 al 18 novembre</b>	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa
<b>21 al 25 novembre</b>	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
<b>28 al 1 desembre</b>	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
<b>5 al 9 desembre</b>	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
<b>12 al 16 desembre</b>	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa



## **XARXES SOCIALS**



**[www.universitari.org](http://www.universitari.org)**



**<https://www.facebook.com/pages/Club-Esportiu-Universitari>**



**[https://twitter.com/ceu\\_atle](https://twitter.com/ceu_atle)**



**[https://www.instagram.com/club\\_esportiu\\_universitari](https://www.instagram.com/club_esportiu_universitari)**