



Escola d'Atletisme



TEMPORADA
2018 – 2019



CURS D'INICIACIÓ A L'ATLETISME 2018 -19

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 : **3 de setembre de 2018**

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, 360 €

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

- Club Esportiu Universitari -Secció d'Atletisme-

Tel. 665 787 597 -Sra. Maite López- o per email maite@universitari.org



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	661038886	Joan_montserrat@yahoo.com
-----------------	------------------	---------------------------

Secretària Club

Maite López	665787597	Maite_uni@hotmail.com
-------------	------------------	-----------------------

Monitors

Georgina Salanqueda	647963197	gsalanqueda@gmail.com
Miquel Dalmau	644146534	mikidalmau@gmail.com
Raquel Cabanillas	636700773	rakel400v@gmail.com
Albert Balada	695097389	alberti.1920@gmail.com
Pau Bola	622623171	Pau_bola@hotmail.com
<u>Nuria Ibáñez</u>	<u>638055658</u>	<u>nuria.ibanezc@e-campus.uab.cat</u>
<u>Miquel Jofra</u>	<u>638803058</u>	<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. *escalfament*
- 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. *desescalfament 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
25 al 28 setembre	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
1 al 5 octubre	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
9 al 11 octubre	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
15 al 19 octubre	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa
22 al 26 octubre	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
29 al 2 novembre	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
5 al 9 novembre	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
12 al 16 novembre	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa
19 al 23 novembre	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
26 al 30 novembre	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
4 al 7 desembre	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
10 al 14 desembre	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa



XARXES SOCIALS



www.universitari.org



www.facebook.com/pages/Club-Esportiu-Universitari



www.twitter.com/ceu_atle



www.instagram.com/club_esportiu_universitari